

Maatschap Krimpenfort
Sumatralaan 19
1217 GP Hilversum
035-6246650

info@maatschapkrimpenfort.nl
www.maatschapkrimpenfort.nl

Uw gebit na uw 60ste

Een gezond gebit als u ouder wordt

Steeds meer mensen houden tot op hoge leeftijd eigen tanden en kiezen. Dat komt doordat de meeste mensen de laatste tientallen jaren hun gebit goed verzorgen én regelmatig naar de tandarts gaan. Die op jongere leeftijd aangeleerde mondverzorging ("jong geleerd is oud gedaan") en de (half)jaarlijkse gang naar de tandarts blijven belangrijk als u ouder wordt. Sterker nog: als u wilt blijven doorbijten, doorkauwen, slikken en praten heeft uw gebit juist méér aandacht en zorg nodig!

Soms is het moeilijk tanden gezond te houden. De oorzaken daarvoor verschillen. Sommige mensen verzorgen het gebit goed, maar krijgen in de loop der jaren andere eetgewoontes (bijvoorbeeld een sterke voorkeur voor zoet). Bij anderen veranderen de samenstelling en de hoeveelheid van het

speeksel. En voor een aantal mensen geldt dat naarmate ze ouder worden, ze minder handig zijn in het schoonmaken van hun gebit.

Dit alles is van invloed op de mondgezondheid en daarmee uw welbevinden.

Ontstoken tandvlees

Nogal wat mensen krijgen op latere leeftijd ernstige tandvleesproblemen. Dit heeft alles te maken met mondhygiëne. Indien daar aanleiding voor is zal u van ons het advies krijgen regelmatig een mondhygiënist te bezoeken.

Wortelcariës

Op latere leeftijd kunnen aan de tandwortel gaatjes ontstaan: de zogeheten wortelcariës. Het tandvlees trekt zich terug, waardoor de tandwortel gedeeltelijk bloot komt te liggen. Op deze plaats ontbreekt het beschermende glazuurlaagje. Tand en kiezen zijn hier extra kwetsbaar voor gaatjes.

Door het terugtrekkende tandvlees wordt de ruimte tussen tanden en kiezen bovendien groter, en juist daar hoopt tandplak zich gemakkelijk op. Tandplak veroorzaakt gaatjes, vooral op de blootliggende wortels van de tanden en kiezen.

"Verglazing"

Bij sommige mensen worden tanden en kiezen "bros". Zulke elementen kunnen spontaan breken zonder dat er sprake is van tandbederf. Gelukkig kunnen we een dergelijke tand of kies meestal goed

restitueren met behulp van een kroon. Lukt dat niet dan kan een implantaat of brug vaak het verloren element vervangen.

Droge mond

Een droge mond wordt veroorzaakt door een tekort aan speeksel. Speeksel vergemakkelijkt spreken, kauwen en slikken. De bevochtiging met speeksel vereenvoudigt bovendien de bewegingen van wangen, tong en lippen. Ook heeft speeksel een reinigende werking op de tanden, de kiezen en het mondslijmvlies. Door onvoldoende speeksel vormt zich sneller dan normaal tandplak.

Sommige medicijnen hebben als bijwerking dat de speekselklieren worden geremd in de afgifte van speeksel. Dat geldt met name voor medicijnen tegen hoge bloeddruk, slaapmiddelen en antidepressiva. Ook te weinig drinken kan een van de oorzaken van een droge mond zijn. Daarnaast kan een droge mond optreden bij uitdroging door koorts of diarree.

Tandartsbezoek

Voor een gezond gebit blijft regelmatig tandartsbezoek en een mondzorgplan voor de lange termijn belangrijk.

Gaatjes kunt u alleen voorkomen door op uw voeding te letten (weinig tussendoortjes en kleverige producten vermijden), en tweemaal daags te poetsen met fluoridetandpasta. Tandvleesproblemen voorkomt u door naast tweemaal daags te poetsen, de ruimten tussen

tanden en kiezen goed te reinigen. Daarom adviseren we u om deze dagelijks goed schoon te maken met tandenstokers of ragers. Flossdraad is hiervoor minder geschikt.

Ondanks een goede mondverzorging, hebben sommige mensen last van veel tandsteen.

De tandarts of mondhygiënist kan tandsteen verwijderen.

Als u last heeft van een droge mond, probeer dan dagelijks voldoende te drinken, bijvoorbeeld (mineraal)water of thee zonder suiker.

Als u last heeft van een droge mond, probeer dan dagelijks voldoende te drinken, bijvoorbeeld (mineraal)water of thee zonder suiker.

U heeft ongeveer anderhalve liter vocht per dag nodig. Vindt u het moeilijk veel te drinken, neem dan steeds kleine beetjes.

Suikerhoudende (fris)dranken kunt u beter niet te vaak drinken, omdat deze sneller gaatjes veroorzaken. U kunt de afgifte van speeksel stimuleren door voedsel te eten waar goed op moet worden gekauwd. Bijvoorbeeld wortels of suikervrije kauwgom. Verder wordt de afgifte van speeksel versterkt door het eten van licht zuur voedsel, zoals fruit of komkommer. Als de oorzaak van een droge mond medicijngebruik is, kunt u in overleg met uw arts proberen de soort medicijnen, de dosering of het tijdstip van toediening aan te passen.

www.maatschapkrimpenfort.nl link voorlichting.

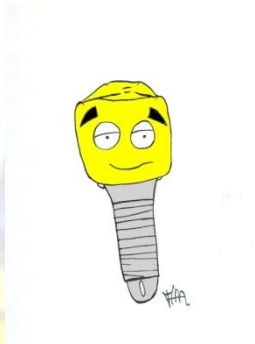
Opbeltijden:

Ma t/m donderdag:

08:00u - 08:30u.

13:00u.- 13:30u.

17:00u - 18:00u.



Vrijdag:

08:00u. - 08:30u

12:00u - 13:00u.

Tel.: 035-6246650

©J.C.H.Krimpenfort versie september 2013

