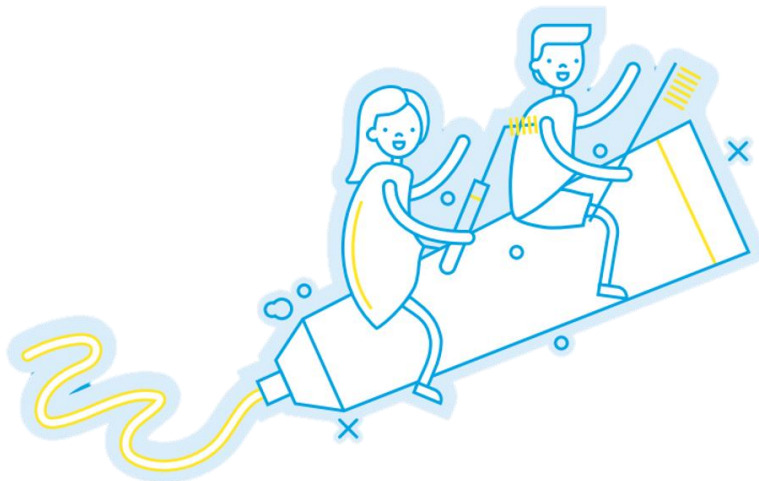


Aan de slag met de Gezonde Mond koffer!

Uitbreidingspakket personen met een beperking



Inhoud

1. Inleiding.....	4
2. Inhoud van de Gezonde Mond koffer.....	5
3. Mond en tanden.....	7
3.1 De rol van de tanden.....	7
3.2 De opbouw van een tand.....	7
3.3 De mond van 0 tot 6 jaar: het melkgebit.....	9
3.4 De mond van 6 tot 10 jaar: de eerste wisselfase.....	10
3.5 De mond van 10 tot 14 jaar: de tweede wisselfase.....	10
4. De drie pijlers voor een goede mondgezondheid.....	14
4.1 Pijler 1: Een goede dagelijkse mondhygiëne.....	15
4.1.1 Materiaal.....	15
4.2 Pijler 2: Nazicht van de mond.....	23
4.3 Pijler 3: Mondvriendelijke voeding.....	25
5. Materiaal.....	27
5.1 Basisadviezen.....	27
5.2 Bijzondere adviezen.....	28
5.3 Educatief materiaal.....	29
5.3.1 Kleuters.....	29
5.3.2 Kinderen uit het 1 ^e en 2 ^e leerjaar.....	31
5.3.3 Kinderen uit het 5 ^e en 6 ^e leerjaar.....	32
5.3.4 Bijzonder onderwijs.....	33
5.4 Communicatieprenten.....	34
5.5 Gesprekskaarten.....	37
6. Inspiratielijst.....	41
7. Evaluatie.....	41

1. Inleiding

De Gezonde Mond koffer, ontwikkeld door het Vlaams Instituut Mondgezondheid, ook wel Gezonde Mond genoemd is een uitleenbox met didactisch materiaal om personen met een beperking en hun omgeving te laten kennismaken met mondgezondheid. Een gezonde mond ligt aan de basis van een gezond lichaam én een gezonde geest. Zowel bij personen met een beperking als bij personen zonder een beperking is er een duidelijke link tussen de mondgezondheid en de algemene gezondheid. Dit betekent dat een gebrekkige mondgezondheid kan leiden tot een slechtere algemene gezondheid en ook kan leiden tot een lagere levenskwaliteit. Personen met een beperking hebben een hogere kans op mondaandoeningen zoals onbehandelde cariës (gaatjes), tandvleesontstekingen, tanderosie, een droge mond,... Vandaar het belang om voldoende aandacht te besteden aan een goede mondgezondheid.

Dit draaiboek bevat alle achtergrondinformatie en toelichting die je nodig hebt om met het materiaal in de Gezonde Mond koffer aan de slag te gaan. Dit draaiboek vormt een handleiding die professionelen, zorgverleners en leerkrachten ondersteunt rond het thema mondgezondheid. De opbouw van het draaiboek vind je in de inhoud op de volgende pagina. Eerst zal je wat meer te weten komen rond de mond en tanden: hoe zitten deze juist in elkaar, welke tanden breken op welk tijdstip door en welke problemen kunnen er opduiken? Daarna worden de drie pijlers voor een goede mondgezondheid besproken. Ten slotte vind je extra uitleg bij de materialen die in deze koffer zitten. Op de laatste pagina en op de sticker op de doos vind je een link terug naar de evaluatie van de koffer. Het is belangrijk dat deze koffer na elk gebruik geëvalueerd wordt. Zo kunnen we steeds bijsturen waar nodig. Het invullen van deze evaluatie gaat via enkele korte vragen en neemt niet veel tijd in beslag. Jouw evaluatie draagt bij tot een betere Gezonde Mond koffer!



2. Inhoud van de Gezonde Mond koffer

1. Basiskoffer

- o Zakje met silicone gebitsmodellen:
 - o Silicone gebitsmodel 1: het melkgebit van een kind van 6 à 7 jaar
 - o Silicone gebitsmodel 2: het wisselgebit op 8 à 9 jaar
 - o Silicone gebitsmodel 3: het definitieve gebit vanaf ongeveer 12 à 13 jaar
- o Reuzemodel tand (met gaatje)
- o Poetsmodel volwassen gebit, reuze tandenborstel en zandloper
- o Tandartsinstrumenten
- o Zakje met tandenborstels
- o Vertelplaten Cas en Kato
- o Activiteitenmap Cas en Kato
- o Brochure basisadviezen -12 jaar en +12 jaar




2. Uitbreidingspakket personen met een beperking

- o Materiaal mondzorg 
 - o Tongschrapper
 - o Bijthoutje
 - o Soloborstel
 - o Gebitsprotheseborstel
 - o Interdentale reinigingsmiddelen
 - o gaasje
- o Educatieve map bijzonder onderwijs
- o Gesprekskaarten
- o Factsheet mondzorg bij personen met een beperking
- o factsheet weerstand
- o Folder basisadviezen gebitsprothesen en andere gebitsstructuren
- o Prenten BeTa en Sclera

3. Online ondersteuning

- a. [Bijzondere adviezen](#) en [kennisclips](#)
- b. [Inspiratiegids](#)
- c. [Campagnebeeld Gezond begint in je mond](#)
- d. [Webinar 'Gezond begint in je mond, ook voor personen met een beperking'](#)



In het draaiboek wordt telkens aangeduid wanneer materiaal van de koffer () gebruikt kan worden en wanneer extra online materiaal beschikbaar is () . Opdrachten die je met de deelnemers kan uitvoeren worden met dit () icoontje aangeduid.



3. Mond en tanden

Op de volgende pagina's kan je meer informatie vinden over de samenstelling van de mond en de tanden. Deze informatie kan je gebruiken om uit te leggen hoe de mond in elkaar zit en waarom het belangrijk is om de mond goed te verzorgen.

3.1 De rol van de tanden

Voedsel kauwen is de belangrijkste functie van de tanden. De drie soorten tanden hebben elk hun eigen rol: de snijtanden dienen om het voedsel te snijden of af te bijten, de hoektanden dienen om voedsel te scheuren en de kiezen malen het voedsel fijn. De tanden zijn ook belangrijk bij het praten en vormen van klanken. Zij bepalen mee hoe je stem klinkt en beïnvloeden de manier waarop je spreekt.



Laat de deelnemers uittesten hoe het gebit de spraak beïnvloedt: probeer een zin normaal te zeggen, met de tanden helemaal op elkaar en nadien zonder dat de tanden elkaar raken. Wat merken ze?

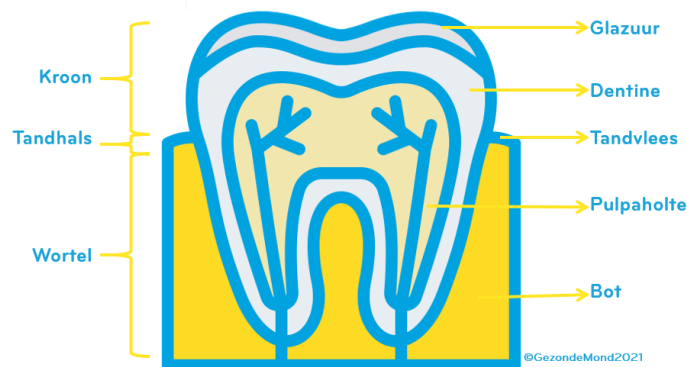
Daarnaast heeft de mond een sociale functie. Denk aan mimiek, zingen, kussen, praten en lachen. Een gezonde mond is ook belangrijk voor het zelfvertrouwen. Zorg dragen voor je mond heeft dus een invloed op je sociaal welzijn!

3.2 De opbouw van een tand

Wanneer we naar de tanden kijken, zien we dat deze uit verschillende delen bestaat. De **tandkroon** is het bovenste gedeelte van de tand. Dit is het deel dat zichtbaar is. De vorm van de kroon bepaalt welke functie de tand heeft. De ene tand is een snijtand, andere tanden zullen malen. Vervolgens is het onderste deel van de tand, de **wortel**, niet zichtbaar. Deze zit vast in het kaakbot. De wortel houdt de tand op zijn plaats en is eigenlijk groter dan de kroon. Het onzichtbare gedeelte van de tand is ongeveer 2/3 van de tand, terwijl de zichtbare kroon slechts 1/3 van de tand is. Niet elke tand heeft een zelfde aantal wortels. De snij- en hoektanden hebben 1 wortel; terwijl de premolaren 1 of 2 wortels hebben en de kiezen of molaren 2 of 3 wortels hebben.

De buitenste laag van de tand bestaat uit **glazuur**. Glazuur is het hardste weefsel in het menselijke lichaam. Ondanks dat het glazuur zo hard is kan het wel beschadigd geraken. Onder invloed van zuren (uit de voeding bijvoorbeeld) kan het glazuur oplossen. Onder het glazuur ligt het tandbeen/dentine. Dit is geler en donkerder van kleur. Het tandbeen heeft vele kleine buisjes die rechtstreeks naar de tandpulpa (ook wel tandzenuw genoemd) leiden. De tandpulpa is het zachte weefsel in de tandholte, het binnenste van de tand, die bestaat uit de tandzenuw en bloedvaten. Dit gedeelte wordt ook wel het 'levende' gedeelte van de tand genoemd.

Structuur van de tand



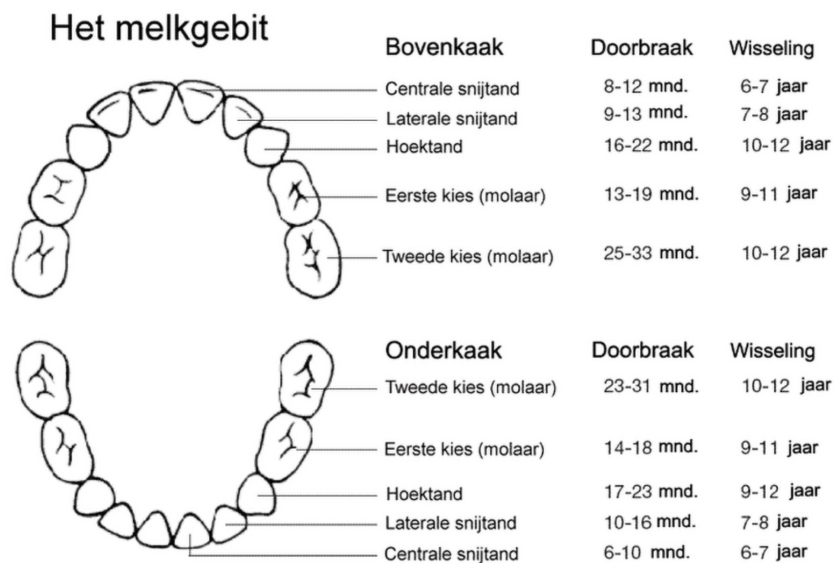
Dit kan je uitleggen aan de hand van **het tandmodel met gaatje**. Deze leerstof is niet voor iedereen geschikt dus pas het zeker aan de deelnemers aan! Bij personen die minder complexe materie begrijpen kan je uitleggen dat, hoewel een tand langs buiten misschien niet zo complex lijkt, er langs binnen heel veel verschillende laagjes zijn. De tanden staan stevig in je mond verankerd. Bij personen die wel complexere zaken begrijpen kan je de verschillende onderdelen bespreken. Het is belangrijk om de buitenkant van de tanden te beschermen zodat de binnenkant intact blijft.



3.3 De mond van 0 tot 6 jaar: het melkgebit

Voorafgaand aan het blijvend gebit krijgt een kind eerst een melkgebit. Het melkgebit bestaat uit twintig tanden, per kaak dus tien tanden.

Doorgaans breken de eerste melktanden rond de leeftijd van zes maanden door. Eerst komen de snijtanden, gevolgd door de eerste melkkiezen, hoektanden en ten slotte de tweede melkkiezen. Het melkgebit is meestal compleet doorgekomen op de leeftijd van tweeënhalf à drie jaar.



Dit kan je uitleggen aan de hand van het siliconen gebitsmodel 1 uit de basiskoffer.



3.4 De mond van 6 tot 10 jaar: de eerste wisselfase

Rond de leeftijd van zes jaar beginnen de melktanden uit te vallen en verschijnen de eerste definitieve tanden. In de hierop volgende periode hebben kinderen een wisselgebit. Er zitten dan zowel melktanden als blijvende tanden door elkaar heen. De blijvende tand lost de wortels van de melktand op en hierdoor raakt de melktand los en valt uit. De blijvende tand komt ervoor in de plaats. In de eerste wisselfase verschijnen de eerste blijvende kiezen achter de laatste melkkies, dus zonder dat een melktand eerst loskomt. De tanden hebben een grillige vorm en zijn kwetsbaar voor het ontstaan van gaatjes.

De blijvende tanden hebben bij het uitkomen al hun definitieve vorm en afmeting en zitten vaak wat scheef in de kaak. Soms komen de blijvende tanden door net achter de melktanden. Zo ontstaat er een dubbele rij tanden. Door druk van de tong komen de wortels van de melktanden los en vallen de melktanden uit. In sommige gevallen zal de tandarts de melktanden moeten verwijderen.

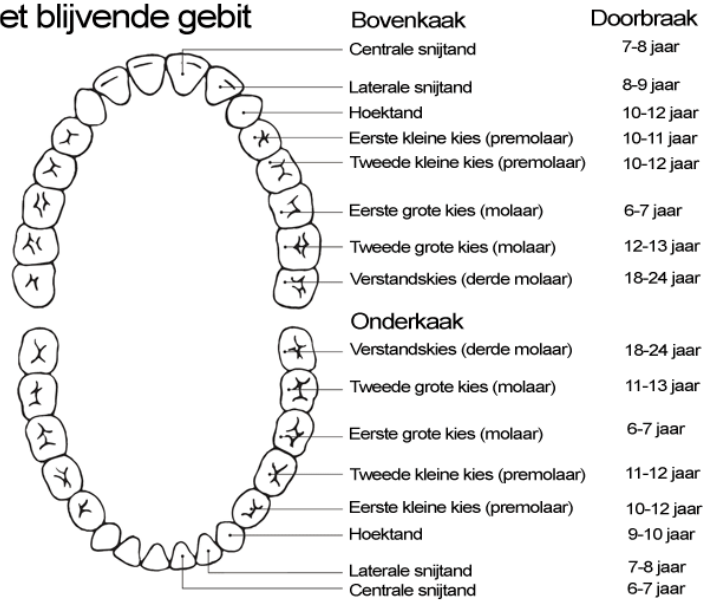
Dit kan je uitleggen aan de hand van het siliconen gebitsmodel 2 uit de basiskoffer.



3.5 De mond van 10 tot 14 jaar: de tweede wisselfase

Rond de leeftijd van 9 à 10 jaar wisselen de resterende twaalf melktanden. Dat duurt ongeveer tot de leeftijd van 12 à 13 jaar. De twee voorkiezen komen in de plaats van de melkkiezen, en de definitieve hoektanden komen in de plaats van de melkhoektanden. Helemaal achteraan komen de andere kiezen door. Tussen de leeftijd van 18 en 24 jaar is het blijvend gebit compleet na het doorbreken van de verstandskiezen of wijsheidstanden. Soms breken de verstandskiezen helemaal niet door of moeten ze door plaatsgebrek of een verkeerde doorbraakrichting verwijderd worden. Met de wijsheidstanden meegerekend, bestaat het volledig volwassen gebit uit 32 tanden.

Het blijvende gebit



Dit kan je uitleggen aan de hand van silicone gebitsmodel 3 uit de basiskoffer.

Hoe ziet het gebit van de personen in jouw groep eruit? Gebruik eventueel het mondspiegeltje om eens te tellen hoeveel tanden iedereen heeft. Zijn het melktanden of definitieve tanden?



3.6 Aandoeningen van mond en tanden



Tandmodel met gaatje

Tandplaque en tandsteen

Tandplaque is een dunne geelwitte laag die zich vormt op tandoppervlakken, tussen de tanden en op de overgang van tand naar tandvlees, maar het zet zich ook vast op de slijmvliezen, de tong en op gebitsprothesen. In tandplaque zitten bacteriën, voedselresten en producten die gevormd worden door de aanwezige bacteriën. Wanneer tandplaque lang blijft zitten, treedt er verharding op doordat mineralen uit het speeksel neerslaan in de tandplaque. Men spreekt dan over tandsteen. Op dit tandsteen ontwikkelt tandplaque zich nog gemakkelijker verder. Tandsteen krijg je niet weg met een tandenborstel. De tandarts of mondhygiënist beschikt over de nodige materialen om tandsteen op een adequate manier te verwijderen.

Cariës

Bacteriën in de mond zetten zetmeel en andere suikers uit onze voeding om in zuren. Deze zuren tasten de onderliggende harde tandweefsels aan en kunnen zo tandbederf (cariës of gaatjes) veroorzaken. Telkens als we voeding innemen of drinken zullen de bacteriën suikers en koolhydraten omzetten in zuur. Zo ontstaat een zuurstoot die het tandglazuur kan aantasten. Een goede mondzorg en een mond vriendelijk voedingspatroon draagt bij aan het voorkomen van gaatjes. Wanneer de schade te groot wordt dan zal de tandarts dit tandprobleem oplossen door de cariës te vullen.

Tanderosie

Tanderosie is slijtage van het tandglazuur die ontstaat door inwerking van zuren: zuren uit dranken, voedingsmiddelen of maagzuur. Het glazuur van je tanden en kiezen wordt dunner. Niet enkel worden de tanden gevoeliger, maar ze gaan er ook anders uitzien. De tanden worden geler en kleiner. Dit kan een invloed hebben op de beet. Tanderosie is onomkeerbaar, eenmaal het glazuur verdwenen is, kan het zich niet herstellen. Het voorkomen van tanderosie is belangrijk om problemen voor te zijn.

Tandvleesaandoeningen

Gingivitis (tandvleesontsteking) en parodontitis (ontsteking van de weefsels rond de tand) ontstaan wanneer tandplaque en tandsteen niet regelmatig verwijderd worden. Het ontstoken tandvlees is dieprood van kleur, het is soms gezwollen en bloedt bij aanraking. Het doet geen pijn maar er moet wel actie ondernomen worden. Een ontsteking van het tandvlees kan uitbreiden naar de steunweefsels rond de tand en zelfs het kaakbot aantasten. Op termijn kunnen tanden loskomen en verloren gaan.

Andere mondaandoeningen

Personen met een beperking zijn vatbaarder voor mondaandoeningen. Dit komt bijvoorbeeld door problemen met de stand en doorbraak van de tanden, het vaker consumeren van gesuikerde of gepureerde voeding, inname van medicatie die de mond droger maakt of gesuikerd is,... Meer informatie over de verschillende mondaandoeningen die vaak voorkomen bij personen met een beperking en wat je eraan kan doen vind je via [deze link](#) of door het scannen van onderstaande QR-code.



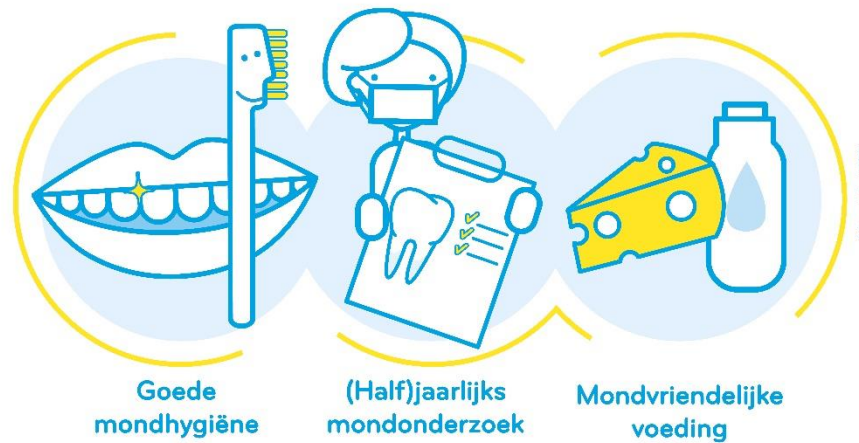
4. De drie pijlers voor een goede mondgezondheid

Een goede mondzorg is belangrijk voor het vermijden van mondproblemen. In dit onderdeel bespreken we de drie pijlers voor een goede mondgezondheid, gebaseerd op de brochure 'basisadviezen mondgezondheid'.



Brochure basisadviezen

BASISADVIEZEN MONDGEZONDHEID



4.1 Pijler 1: Een goede dagelijkse mondhygiëne

Tandartsen geven de raad om met tandenpoetsen te beginnen als de eerste melktand verschijnt. Hieronder kom je te weten welke tandenborstel en tandpasta je best gebruikt en wat de correcte poetsmethode is.

Tandartsmateriaal en soloborstel



4.1.1 Materiaal

Een goede tandenborstel heeft een recht handvat dat gemakkelijk vast te houden is. Er zijn verschillende tandenborstels naargelang de leeftijd van de persoon. Zo hebben tandenborstels voor kinderen een kleinere borstelkop dan een tandenborstel voor volwassenen. De keuze voor een elektrische of manuele tandenborstel hangt van enkele factoren af zoals de kostprijs en de voorkeur van de persoon zelf, maar poetsen met een elektrische tandenborstel zal je wel een beter resultaat geven. De kwaliteit van je tandenborstel is zeer belangrijk. Vernieuw elk seizoen je tandenborstel, ook al zijn de haartjes nog niet versleten. Het kan zijn dat je de tandenborstel moet aanpassen om meer grip te krijgen op het handvat. Tips [vind je hier](#) of via onderstaande QR-code.

WELKE TANDENBORSTEL?



Om de tanden te reinigen is niet enkel een goede tandenborstel nodig, maar ook een geschikte tandpasta. Het is aan te raden om tandpasta met fluoride te gebruiken. Fluoride beschermt de tanden tegen tandbederf of cariës. De aanbevolen fluorideconcentratie en de aanbevolen hoeveelheid tandpasta is afhankelijk van de leeftijd. Kinderen onder de leeftijd van 6 jaar poetsen best met een tandpasta met 1000ppm fluoride. Opgelet! Veel kindertandpasta's bevatten te weinig fluoride. Iedereen ouder dan 6 jaar poetst best met een tandpasta met 1450 ppm fluoride. De hoeveelheid fluoride kan je aflezen in de ingrediëntenlijst op de achterkant van je tube tandpasta.

Meer tips voor het kiezen van een tandpasta voor personen die moeite hebben met de smaak of het schuimen van de tandpasta vind je [via deze link](#) of onderstaande QR-code.

WELKE TANDPASTA?

Jonger dan 6 jaar: 1000 ppm F⁻

Vanaf 6 jaar: 1450 ppm F⁻

2X
per dag waarvan
1 keer voor
het slapen
gaan

Hoeveel tandpasta?

		
0-2 jaar rijstkorrel 1000ppm F ⁻	2-6 jaar erwt 1000ppm F ⁻	+6 jaar 1-2 cm 1450 ppm F ⁻

© Gezondheidsraad, 2021



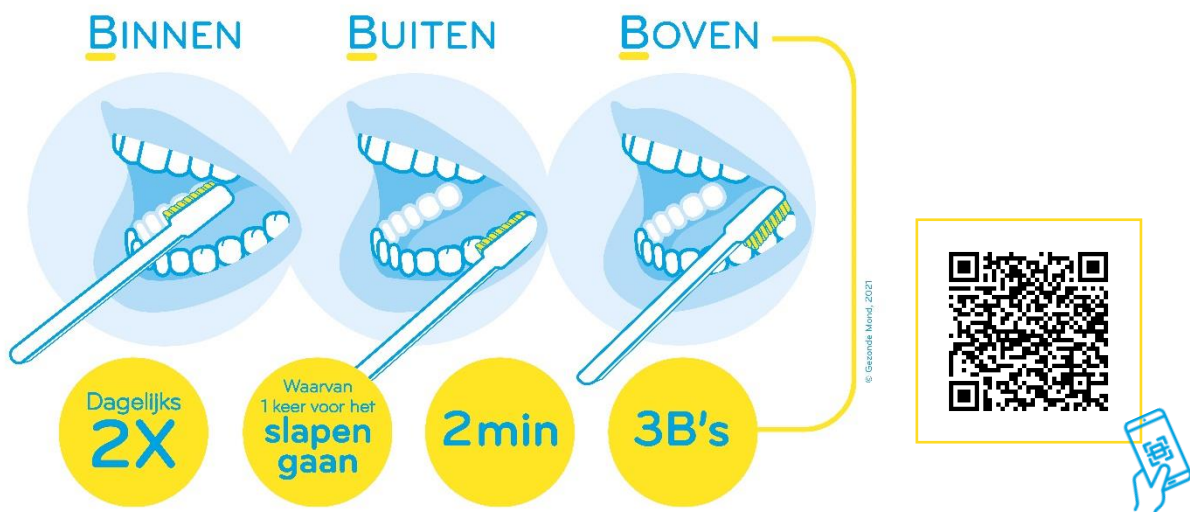
Poetsmethode manuele tandenborstel

Het poetsmodel, de reuze tandenborstel, de kinder- of volwassenen tandenborstel, zandloper, de basisadviezen, het bijhoutje en de interdentale middelen.



Het reinigen van de tanden doe je volgens de drie B'S. Hou daarbij steeds dezelfde volgorde aan: de binnenkant, de buitenkant en vervolgens de bovenkant van de tanden. Poets alle vlakken van de tand tot aan de tandvleesrand en vergeet de tanden achteraan in de mond niet! Denk hierbij zeker aan nieuwe tanden die op bepaalde leeftijden achteraan kunnen bijkomen, zodat deze zeker niet vergeten worden. Poets altijd twee keer per dag gedurende minstens twee minuten, waarvan één keer voor het slapengaan. Meer informatie over tandenpoetsen, de methode, houding en nog veel meer vind je via [deze link](#) of het scannen van de QR-code.

POETS VOLGENS DE 3B'S

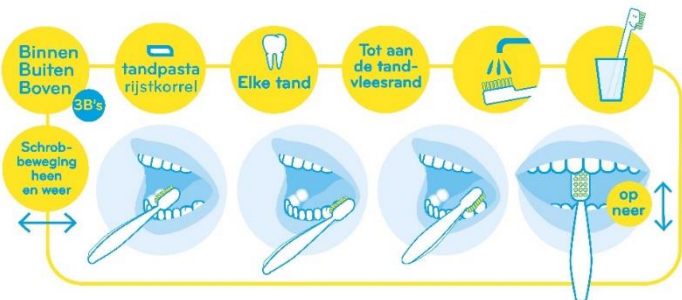


Vanaf de doorbraak van de **eerste tand** tot de leeftijd van **6 jaar** poets je met een kleine, **manuele tandenborstel**. Met een schrobbende heen-en-weer beweging ga je over elke tand tot aan de tandvleesrand.

0 TOT 2 JAAR

Ouders poetsen de tanden.
Start vanaf de doorbraak van de eerste tand

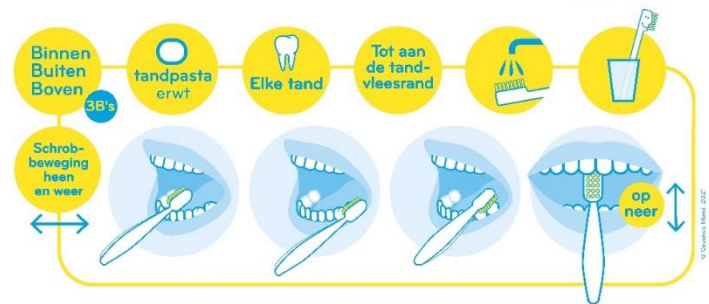
POETSEN MET EEN MANUELE TANDENBORSTEL



2 TOT 6 JAAR

Ouders poetsen de tanden.

POETSEN MET EEN MANUELE TANDENBORSTEL



Bij kinderen van **6 tot 12 jaar** zet je de **manuele tandenborstel** in een hoek van 45 graden op de tand tot tegen de tandvleesrand. Poets tand per tand en maak kleine, cirkelvormige bewegingen.

6 TOT 12 JAAR

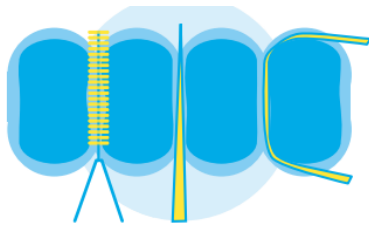
Ouders poetsen de tanden na
tot ongeveer 10 jaar.

POETSEN MET EEN MANUELE TANDENBORSTEL



Laat de kinderen op het poetsmodel demonstreren hoe ze hun tanden tot nu toe steeds poetsten. Leg hen aan de hand van het model uit wat de 3B's zijn en wat de juiste poetstechniek is. Laat hen dit opnieuw uittesten op het poetsmodel.

Iedereen **ouder dan 12 jaar** met natuurlijke tanden, reinigt eerst tussen de tanden met interdentale middelen naar keuze. Nadien zet je de manuele tandenborstel in een hoek van 45 graden op de tand tot tegen de tandvlesrand. Poets tand per tand en maak kleine, cirkelvormige bewegingen (zie afbeelding 6-12 jaar). Voor meer informatie over interdentaal reinigen kan je de QR-code scannen of [deze link](#) volgen.



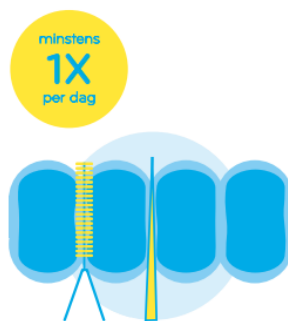
Spoel na gebruik de interdentale borstel af met water en droog deze af.



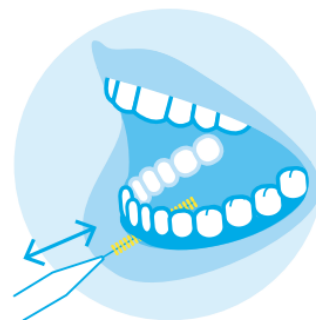
Gooi flosdraad, driehoekige tandenstokers en softpicks na gebruik weg.



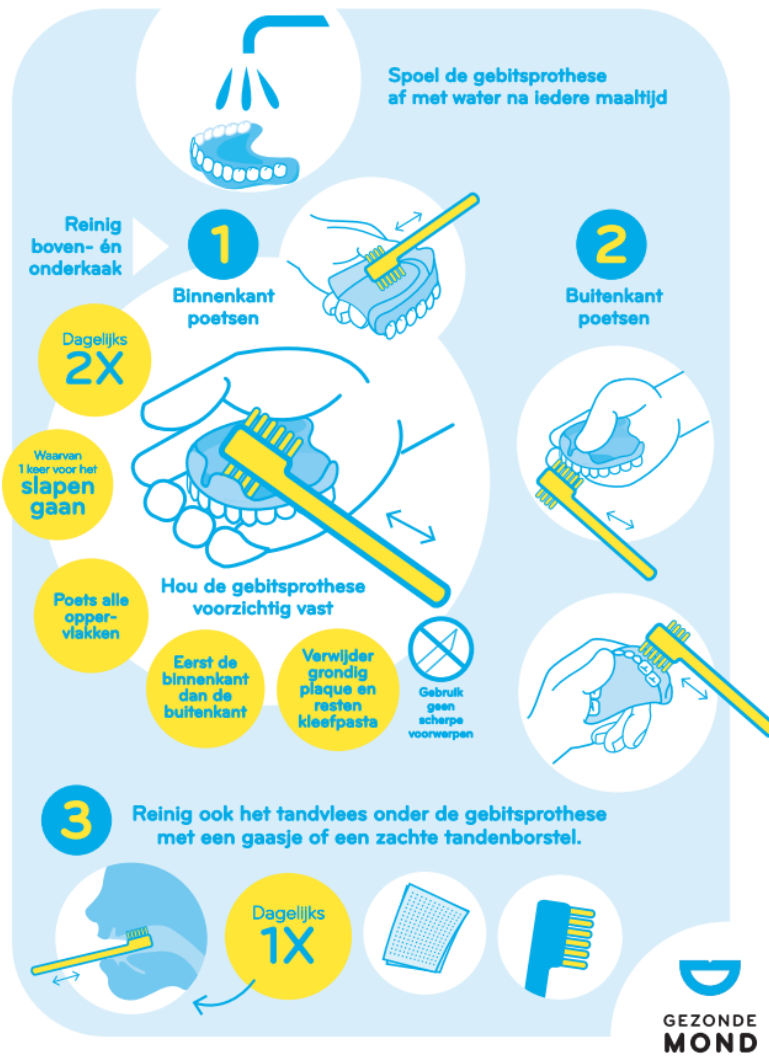
Voor het reinigen van een kronen, bruggen en/of tandimplantaten heb je een (elektrische of manuele) **tandenborstel** en tandpasta nodig. Vergeet ook zeker niet om **interdentaal** te reinigen. De keuze van het interdentaal materiaal hangt af van de ruimte die je tussen de kronen of implantaten hebt. Poets de tanden en structuren volgens de 3B's en let op dat alle structuren zeker tot aan de tandvlesrand gepoetst worden.



Reinig tussen de tandpijlers of implantaten



Reinig onder de zwevende brugtanden of onder de baar waarop een prothese klikt



Voor het reinigen van de uitneembare gebitsprothese heb je een gebitsprotheseborstel, neutrale zeep, een gaasje, en een proper droog doosje nodig.

Spoel de gebitsprothese na iedere maaltijd af met water. Poets de gebitsprothese twee keer per dag waarvan één keer voor het slapengaan. Volg hiervoor de 3B's. Vergeet nadien ook niet het tandvlees te reinigen met een gaasje of zachte tandenborstel!

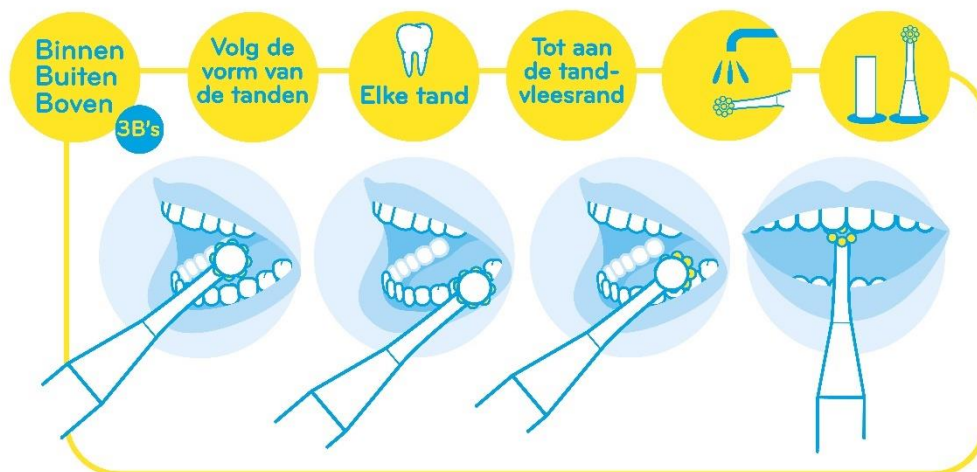
Berg de gebitsprothese 's nachts op in het doosje.

Poetsmethode elektrische tandenborstel

Poets je liever **elektrisch**? Dat kan vanaf de leeftijd van **2 jaar**. Er bestaan elektrische tandenborstels met een ronde kop of een lange kop. Afhankelijk van het type kop gebruik je een andere techniek. Spoel na gebruik de tandenborstel altijd grondig af met water en laat rechtstaand drogen.

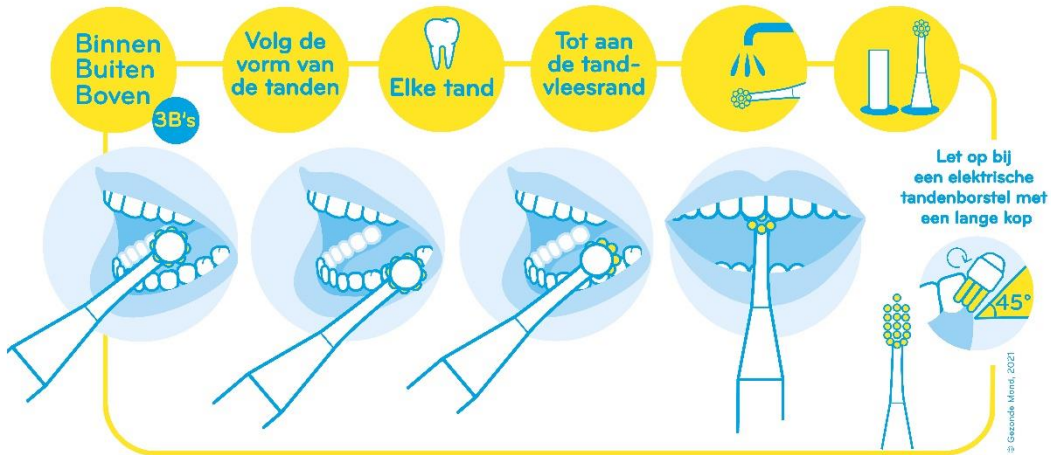
Bij kinderen **tussen 2 en 6 jaar** en bij gebruik van een **elektrische tandenborstel** met een **ronde kop** volg je de vorm van de tanden en zorg je ervoor dat je over het volledige tandoppervlak tot aan de tandvleesrand gaat. Wanneer het kind een elektrische tandenborstel met een **lange kop** heeft gebruik je de techniek zoals uitgelegd bij de manuele tandenborstel en maak je een schrobbende beweging over elke tand.

POETSEN MET EEN ELEKTRISCHE TANDENBORSTEL



Bij iedereen **ouder dan 6 jaar** en een **elektrische tandenborstel** met een **ronde kop** volg je dezelfde methode als hierboven beschreven: je volgt de vorm van de tanden en gaat over het volledige tandoppervlak tot aan de tandvleesrand. Wanneer een elektrische tandenborstel met lange kop gebruikt wordt zet je de tandenborstel, net zoals bij de manuele tandenborstel, in een hoek van **45 graden** tot tegen de tandvleesrand en maak je cirkelvormige bewegingen tijdens het poetsen.

POETSEN MET EEN ELEKTRISCHE TANDENBORSTEL



Samengevat:

- Poets de tanden twee keer per dag en zeker voor het slapengaan.
- Een grondige poetsbeurt duurt minstens twee minuten.
- De tanden reinigen volgens de drie B'S: binnen, buiten en boven.

4.2 Pijler 2: Nazicht van de mond

Het is belangrijk dat kinderen op vroege leeftijd vertrouwd raken met de tandarts of mondhygiënist en zijn omgeving. Neem je peuter mee voor een eerste bezoek vanaf de eerste tand. Zo kan je kind wennen aan de tandarts of mondhygiënist en de omgeving wennen. Wil hij of zij ook eens in de stoel? Prima. Maar maak er geen verplicht nummer van. Misschien vindt het kind het wel spannend om ook eens in z'n mondje te laten kijken? Het komt erop aan vroeg vertrouwen te winnen.

In de Gezonde Mond koffer zitten tandartsinstrumenten die gebruikt worden tijdens een mondonderzoek:

- **Handschoenen + mondmasker:** Een mondhygiënist en tandarts dragen handschoenen en een mondmasker voor hygiënische redenen. Zo kunnen er geen bacteriën overgebracht worden.
- **Sonde:** Dit instrument heeft een haakje. Door dit haakje kan er aan de tand gevoeld worden of er iets mis is, zoals een gaatje of tandsteen. Het haakje doet geen pijn!
- **Mondspiegel:** Het spiegeltje wordt vaak tegelijk gebruikt met de sonde, om overall goed achter de tanden en kiezen te kunnen kijken.
- **Wattenrollen:** Wattenrollen worden aangebracht in de mond tussen de tanden en kaak om speeksel op te zuigen.
- **Speekselzuiger recht/gekruld:** De speekselzuiger zuigt het speeksel en het gebruikte water op tijdens de behandeling. Zo moet je minder slikken. De gekrulde speekselzuiger kan de tong opzij houden.



Is de groep vertrouwd met het tandartsbezoek? Laat hen aan de hand van het materiaal naspelen of uitleggen hoe een tandartsbezoek verloopt.

Kinderen worden aangeraden om twee maal per jaar op controle bij de tandarts te gaan. Het bezoek aan een geconventioneerde tandarts wordt 2 keer per jaar volledig terugbetaald tot de leeftijd van 18 jaar. Bij zorgafhankelijke personen wordt tot maximaal vier keer per kalenderjaar een tandsteenverwijdering of gebitsreiniging van het natuurlijk gebit vergoed door het ziekenfonds. Vraag dit dus zeker na bij je tandarts!

De tandarts zal je soms aanraden om vaker op controle te komen naargelang je gebit. De tandarts kan je doorsturen naar de mondhygiënist. Deze kunnen meer uitleg geven over het correct verzorgen van je mond en tanden.

Voor personen met een beperking kan het mondonderzoek spannend zijn en iets meer voorbereiding vragen. Enkele tips:


- Bezorg de tandarts zoveel mogelijk informatie over de beperking en eventuele medische aandoeningen.
- Licht de tandarts in over belangrijke aandachtspunten, bijvoorbeeld mogelijke valkuilen of manieren die de medewerking kunnen verbeteren.
- Stel de tandarts op de hoogte van eventuele eerdere ervaringen bij het tandartsbezoek.
- Informeer de tandarts over medicatiegebruik en/of allergieën.
- Zorg dat er een vertrouwenspersoon met de persoon meegaat.
- Kies een ogenblik van raadpleging op een rustig moment.

4.3 Pijler 3: Mondvriendelijke voeding


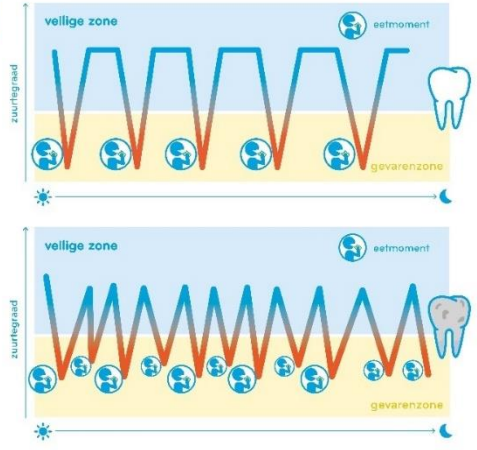
De derde pijler is mondvriendelijke voeding. Mondvriendelijke voeding komt niet altijd overeen met gezonde voeding. De zuurtegraad in sommige voedingsproducten kan zorgen voor problemen. Daardoor zijn suikerrijke, plakkerige en zure tussendoortjes mondonvriendelijke producten. Ze verstoren de zuurtegraad van de mond. 's Nachts of juist voor het slapengaan iets eten of drinken heeft een slechte invloed op je tanden. Een glas water drinken na het nuttigen van een suikerrijk, zuur of plakkerig tussendoortje of drankje kan helpen om dit weg te spoelen.

Streef naar maximaal vijf eetmomenten per dag. Voor een gezonde mond is het heel belangrijk dat je de tanden voldoende rust geeft tussen de eetmomenten door. Drink daarom tussen de vijf eetmomenten alleen water of ongesuikerde dranken, zo kunnen je tanden zich goed herstellen na een maaltijd. Zure en gesuikerde dranken worden meegeteld als een van de vijf eetmomenten. Bijvoorbeeld: fruitmelk en chocolademelk, thee of koffie met suiker, fruitsap of een smoothie en (light of zero) frisdrank. Wat kan wel tussen deze eetmomenten in: water, ongesuikerde melk, thee of koffie, verse soep of groentesap. Meer informatie rond mondvriendelijke voeding en tips rond zachte voeding, sondevoeding, rumineren, reflux en zuigen of sabbelen vind je via [deze link](#) of onderstaande QR-code.

MONDVRIENDELIJKE VOEDING



Drink tussen de 5 eetmomenten alleen water en ongesuikerde dranken, zo kunnen je tanden zich vlot herstellen na een maaltijd.



© GezondheidsMond, 2021

Je hoeft niet te stoppen met gezonde (maar zure) voedingsmiddelen te eten. Enkele eenvoudige middelen volstaan om het nadelige effect van zuren in te perken:

- Eet het fruit dat je wil eten in één keer op, niet verspreid over de dag
- Melk of kaas na de maaltijd neutraliseren eventuele zuren
- Kauwen op (suikervrije!) kauwgom verhoogt de speekselvloed
- Drink zure drank (bijvoorbeeld: vers appelsiensap) bij de maaltijd, niet tussendoor
- Drink zure drankjes in één keer op en werk ze niet tussen de tanden door; een rietje helpt om het contact met de tanden te verminderen



Laat de groep 5 mondonvriendelijke en 5 mond vriendelijke voedingsmiddelen opsommen.

5. Materiaal

In de koffer zitten enkele materialen die je kan gebruiken om aan de slag te gaan met mondzorg bij personen met een beperking. Hieronder leggen we uit wat deze materialen zijn en hoe je ze kan gebruiken. Verder biedt Gezonde Mond ook online materialen aan. Deze kan je extra gebruiken ter ondersteuning. Dit alles is gratis te downloaden op de website www.gezondemond.be en hieronder zal je steeds de link en QR-code naar de betreffende webpagina terug vinden bij het materiaal.

5.1 Basisadviezen



In de koffer vind je 2 brochures met basisadviezen. Eén brochure bevat advies voor iedereen jonger dan 12 jaar en de andere brochure bevat advies voor iedereen ouder dan 12 jaar. Deze basisadviezen geven op een eenvoudige manier weer hoe je een goede mondgezondheid kan bekomen via de drie pijlers die op de vorige pagina's besproken werden. Je kan deze brochures printen en meegeven aan de personen die de mondzorg ondersteunen van de personen in je groep.

Je vind deze adviezen via [deze link](#), de QR-code of in de koffer.



5.2 Bijzondere adviezen

Omdat de mondzorg bij personen met een beperking soms iets meer aandacht vraagt ontwikkelde Gezonde Mond de bijzondere adviezen. Deze adviezen zijn geschikt voor iedereen die de mondzorg van personen met een beperking uitvoert of ondersteunt. Je vindt hier onder andere antwoorden op vragen zoals 'Hoe poets je de mond van iemand anders?' 'Welke mondaandoeningen komen vaak voor en wat kan je er aan doen?' 'Waar kan de tandarts of mondhygiënist je allemaal bij helpen' en 'Zijn er tips om het bezoek aan de tandarts of mondhygiënist gemakkelijker te doen verlopen?'. Deze adviezen worden aangevuld met ondertitelde kennisclips waarin de informatie in enkele minuten gebundeld wordt. Hieronder vind je een voorbeeld van de kennisclips. Je kan deze ook bekijken via het [YouTube kanaal](#) van Gezonde Mond. Om naar de bijzondere adviezen te gaan volg je [deze link](#) of scan je de QR-code.



5.3 Educatief materiaal



Voor het project Glimlachen werd er educatief materiaal ontwikkeld voor verschillende leeftijdscategorieën: kleuteronderwijs, lager onderwijs en bijzonder onderwijs. De educatieve mappen voor het kleuter- en bijzonder onderwijs vind je terug in de koffer. De map voor het basisonderwijs kan je gratis downloaden.

5.3.1 Kleuters



Om kleuters te sensibiliseren rond mondgezondheid werd er educatief materiaal ontwikkeld met **Cas en Kato** in de hoofdrol. Aan de hand van een verhaal ondersteund met vertelplaten komen Cas & Kato in contact met mond vriendelijke voeding, hoe ze hun tanden het best poetsen en een bezoek bij de tandarts. Daarnaast bevat het ook een activiteitenmap met onder andere een poetslied, een poetskalender, een knutselactiviteit, enzoverder.



Al het educatief materiaal voor kleuters kan je [hier](#) gratis downloaden:

- [Vertelplaten](#)
- [Activiteitenmap](#)

Materiaal

- [Poetskalender](#)
- [Poetsposter](#)
- [Poetssticker](#)
- [Tandenpostkaartje](#)

Werkblaadjes

- [Cas zoekt de juiste weg naar de tandarts](#)
- [Verbind de tandpasta met de juiste beker](#)
- [Tellen maar](#)
- [Fruitgezichtjes](#)
- [Wat hoort bij elkaar](#)
- [Welk plaatje hoort niet in de rij](#)
- [Zoek de 8 verschillen](#)

Kleurplaten:

- [Kleurplaat 1](#)
- [Kleurplaat 2](#)

5.3.2 Kinderen uit het 1^e en 2^e leerjaar



Voor de eerste graad van het lager onderwijs werd het **Tandenproject met Flos en Bros** ontwikkeld. Het bestaat uit een lessenkoffer waarin de leerlingen in vier thema's het belang van mondhygiëne wordt bijgebracht. Onder elk thema vind je tal van werkblaadjes en activerende opdrachten, steeds met duidelijke vermelding van de lesdoelen. Achteraan het pakket vind je de oplossingen van de opdrachten én een overzicht van de eindtermen en leerplandoelen voor elk onderwijsnet.

Al het educatief materiaal voor de eerste graad lager onderwijs kan je [hier](#) gratis downloaden:

- [Lespakket 'tandenproject met Flos en Bros'](#)

Materiaal

- [Poetskaart](#)
- [Poetsdiploma](#)
- [Poetssticker](#)
- [Tandenpostkaartje](#)



5.3.3 Kinderen uit het 5^e en 6^e leerjaar



Dit educatief pakket bestaat uit twee bundels **Zet er je tanden in** en **Steek een tandje bij**, respectievelijk voor het 5^e en 6^e leerjaar. Daarnaast zijn er nog verschillende werkbladen en ondersteunend materiaal opgenomen.

Al het educatief materiaal voor de derde graad lager onderwijs kan je [hier](#) gratis downloaden:

- Lespakket 5^e leerjaar: [‘Zet er je tanden in’](#) + [handleiding](#)
- Lespakket 6^e leerjaar: [‘Steek een tandje bij’](#) + [handleiding](#)
- [Eindtermen 5^e en 6^e leerjaar](#)

Materiaal

- [Poetskaart](#)
- [Poetsdiploma](#)
- [Poetssticker](#)
- [Tandenpostkaartje](#)
- [Werkblaadjes](#) en [oplossingen](#)



5.3.4 Bijzonder onderwijs



Om kleuters en kinderen uit het buitengewoon onderwijs te sensibiliseren, is er **Leren over onze tanden met Flos en Bros**. Dat is een kant-en-klaar educatief lessenpakket vol opdrachten rond mondgezondheid. Het lessenpakket is opgedeeld in zeven thema's en bruikbaar in de meeste types van het buitengewoon onderwijs. Bovendien vind je per thema altijd de lesdoelen en de oplossingen van de opdrachten.

Al het educatief materiaal voor het bijzonder onderwijs kan je [hier](#) gratis downloaden:

- Lespakket '[Leren over onze tanden met Flos en Bros](#)'

Materiaal

- [Poetskaart](#)
- [Poetsdiploma](#)

5.4 Communicatieprenten



In de koffer kan je twee verschillende sets met picto's vinden. We geven je hier wat meer uitleg over het gebruik van picto's, en natuurlijk ook wat je ermee kan doen.

Er bestaan veel verschillende soorten picto's: met kleur, in zwart-wit, gratis, waarvoor je moet betalen, met oefeningen, met veel details of weinig details, symbolen,.. Er bestaat niet één systeem dat werkt voor iedereen (daarom hebben we hier twee verschillende soorten prenten uitgelicht). Het is belangrijk om te weten dat er een heel groot gamma aan prenten bestaat. De keuze van de picto's hangt af van de herkenbaarheid, gewoonte, duidelijkheid,.. Voor de meeste personen zullen de picto's van één databank niet voldoende zijn en is het nodig om combinaties van verschillende databanken te maken.

Het nadeel van het gebruik van picto's is dat deze statisch zijn. Werkwoorden kunnen bijvoorbeeld niet vervoegd worden bij het gebruik van picto's. Bekijk dus steeds of het gebruik van picto's het meest geschikte hulpmiddel is!

BeTa-prenten

Deze picto's werden ontwikkeld door enkele personen die werkzaam zijn in het bijzonder onderwijs. De picto's zijn zowel in kleur als in een zwart-wit versie beschikbaar en kunnen gratis gedownload worden mits een klein watermerkje onderaan de afbeelding.

De website biedt verschillende mogelijkheden om de picto's op te zoeken. Je kan een thema intikken (bijvoorbeeld 'tanden poetsen'), je kan via de stamboom gaan waarbij mondzorg valt onder 'kamers' en 'badkamer' of je kan alfabetisch zoeken naar een picto. De picto's van BeTa bevatten redelijk veel details.

BeTa prenten kan je gratis downloaden via de website www.betasymbols.com.

Sclera prenten

Ook de sclera picto's zijn gratis te downloaden via de website en dat bovendien zonder watermerk. Deze picto's bestaan enkel in zwart-wit. Je kan op verschillende manieren zoeken naar de picto's. Zo kan je een thema intikken (bijvoorbeeld 'tanden poetsen'), kan je via categorieën zoeken waarbij

mondzorg valt onder 'verzorging en hygiëne'. Het aanbod van picto's is uitgebreid. Zo zijn er voor sommige begrippen meerdere picto's te vinden met een verschillend niveau aan details. De meeste picto's zijn echter redelijk simpel en niet zo gedetailleerd.

Sclera prenten kan je gratis downloaden via de website www.sclera.be.

Gebruik van de picto's

Picto's kunnen gebruikt worden voor verschillende doeleinden.

- Ter ondersteuning van de communicatie. Dit kan zowel op zichzelf staand gebruikt worden of aangevuld met andere communicatiehulpmiddelen.
- De picto's kunnen ook gebruikt worden om een dagschema op te stellen. Je kan in het dagschema bijvoorbeeld 's ochtends en 's avonds een picto van het tandenpoetsen toevoegen.
- Het bezoek aan de tandarts of mondhygiënist voorbereiden. Aan de hand van de picto's kan je uitleggen wat de tandarts of mondhygiënist zal doen tijdens het bezoek en hoe het zal verlopen.



In de koffer vind je verschillende picto's terug: laat de groep aanduiden in welke volgorde ze de mond verzorgen.

Tips

- Vul de picto's aan met eigen foto's. Trek een foto van de eigen tandenborstel en tandpasta, in plaats van een bestaande picto te gebruiken.
- Hou de picto's eenvoudig.
- Wanneer mogelijk, mix tekst en beeld zodat ze elkaar kunnen ondersteunen.
- Gebruik eenduidige afbeeldingen waarbij geen verwarring mogelijk is.
- Hou er rekening mee dat niet enkel het gebruik van de picto's sterk individueel is, maar ook de mondverzorging verschilt van persoon tot persoon. Hou er rekening mee dat niet iedereen dezelfde stappen nodig heeft in prentvorm.

Nuttige links met meer informatie

- **Hulpmiddelen databank VAPH** (www.vaph.be/hulpmiddelen/databank): het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap verzamelt verschillende hulpmiddelen voor personen met een beperking. Onder het tabblad 'praten' vind je een uitgebreide selectie aan hulpmiddelen ter ondersteuning van de communicatie.
- **Ikkanietpraten.be**: deze website, aangeboden door het Modem expertnetwerk Ondersteunende Technologie biedt eerste hulp bij moeilijkheden met communiceren. Alle hulpmiddelen op deze website zijn bedoeld om meteen mee aan de slag te kunnen gaan. Je kan contact met hen opnemen voor persoonlijk advies.
- **Werkenmetvisualisatie.be**: op deze website wordt informatie rond het visualiseren gebundeld. De auteur van de website biedt ook vormingen aan. Je vindt onder andere een kant- en klaar schema met prenten terug waarin wordt uitgelegd welke stappen er moeten genomen worden bij het tanden poetsen.

5.5 Gesprekskaarten



In de koffer vind je 10 gesprekskaarten met rode en groene antwoordkaarten terug. Deze kaarten hebben als doel het gesprek rond mondgezondheid op gang te brengen. Gebruik deze kaarten door een stelling voor te lezen en de groep een groen kaartje te laten opsteken als ze het eens zijn met de stelling en een rode kaart als ze het oneens zijn met de stelling. Nadien kan je per stelling het antwoord bespreken en dieper ingaan op de gedachten van de groep. Je kan de stellingen ook mondeling bespreken met de groep indien het werken met de kaarten niet mogelijk is in je groep. Je vindt het correcte antwoord en een extra woordje uitleg bij elke stelling terug.

Verder vind je nog enkele vragen die je mondeling aan de groep kan stellen.

Stellingen



Het is belangrijk om 2 keer per dag je tanden te poetsen.



Klopt, De tanden worden best twee keer per dag gepoetst, waarvan één keer voor het slapengaan.



Als je je tanden zelf niet goed kan poetsen dan laat je best iemand helpen.



Klopt, tot de leeftijd van 10 jaar is het altijd aangeraden om na te poetsen. Indien een persoon ouder dan 10 jaar niet over voldoende motorische vaardigheden beschikt kan je ook steeds napoetsen of de mondzorg overnemen. Een goede richtlijn is dat een persoon zelf kan poetsen indien deze een regelmatig handschrift heeft. Je vindt [hier](#) meer info over napoetsen.



Veel groenten eten is goed voor je tanden.



Klopt, het eten van groenten stimuleert de speekselproductie. Bovendien bevatten ze weinig suiker. Een ideaal tussendoortje!

Je moet enkel naar de tandarts als je pijn hebt aan je tanden.

Klopt niet. Personen met een beperking zijn vaak vatbaarder voor mondaandoeningen en bovendien kan niet iedereen zijn klachten even goed uiten. Door een regelmatig preventief bezoek aan de tandarts of mondhygiënist kunnen uitgebreide en moeilijke behandelingen vermeden worden. Bovendien raakt de persoon zo meer vertrouwd met de omgeving, de tandarts of mondhygiënist en de handelingen die ze uitvoeren.

Volwassenen hebben meer tanden dan kinderen.

Klopt, het volwassen gebit bestaat uit 32 tanden en het melkgebit bestaat uit 20 tanden.

Alleen witte tanden zijn gezond.

Klopt niet. Iedereen is uniek. Zo verschillen tandkleur en -helderheid van persoon tot persoon. Tand zullen met het ouder worden wat donkerder worden en kunnen verkleuren door gebruik van bepaalde voedingsmiddelen of dranken (vb. koffie of thee), door roken of door een tandprobleem (vb. tandbederf). Er worden verschillende methoden en producten aangeboden om de tanden witter te maken, maar hier is wel voorzichtigheid bij geboden want die zijn niet altijd zonder gevaar. Vraag steeds advies aan je tandarts of mondhygiënist vooraleer een blekende tandpasta of ander product te gebruiken.

Meisjes hebben meer tanden dan jongens.

Klopt niet, meisjes en jongens hebben evenveel tanden.



Klopt niet, kiezen dienen om je eten fijn te malen.



Klopt! Het eten dat je via je mond eet gaat daarna door naar je maag.



Klopt niet. Water is niet enkel gezond, het is ook de beste keuze voor je tanden. Water bevat geen suiker en is niet zuur. Verder zorgt water drinken na een maaltijd ervoor dat voedselresten die in de mond achterblijven weggespoeld worden.

Vragen

1. Hoe poets je je tanden het best?

Laat de groep dit voordoen op het [poetsmodel met tandenborstel](#).

2. Ken/ kennen jij/ jullie de drie B's?

Binnenkant, buitenkant, bovenkant. Dit zijn de drie vlakken van een tand die gepoetst moeten worden. Doe dit voor op het [poetsmodel met de tandenborstel](#).

3. Weet/ weten jij/ jullie waar fluoride voor dient?

Fluoride maakt de tanden beter bestand tegen de inwerking van zuren én beschermt de tanden tegen gaatjes. Het is dus belangrijk om tandpasta mét fluoride te gebruiken.

4. Hoe lang moet je je tanden poetsen?

Een goede poetsbeurt duurt minstens 2 minuten, maar het kan zijn dat het poetsen van de tanden van sommige personen meer tijd vraagt. Gebruik de [zandloper](#) om aan te tonen hoe lang 2 minuten duren.

5. Welke voeding is niet goed voor je tanden?

Zoete, zure of plakkerige voeding is niet goed voor de tanden. Laat ze enkele voorbeelden opsommen.

6. Is snoep goed voor de tanden?

Nee. Snoep bevat vaak veel suiker en is soms zuur. Dit is niet goed voor de tanden.

7. Wat doet de tandarts/ mondhygiënist?

Laat de groep beschrijven wat zij denken dat de tandarts/ mondhygiënist doet.

8. Is het goed om de hele dag door te eten?

Nee. Tandem hebben enkele uren rust tussen de maaltijden nodig. Je eet best slechts 5 keer per dag, dus 3 hoofdmaaltijden en 2 tussendoortjes.

9. Wie kan er uitleggen waarom je moet poetsen tussen de tanden?

(enkel van toepassing voor personen ouder dan 12 jaar). Interdentaal poetsen (tussen de tanden poetsen) is belangrijk omdat tandplaque zich ook daar opstapelt. Je doet dit voor het tandenpoetsen.

10. Waarvoor dienen je tanden allemaal?

De tanden hebben verschillende functies: bijten, voedsel fijnmalen, praten en het vormen van klanken.

6. Inspiratielijst

Via [deze link](#) kan je een catalogus terugvinden die ter inspiratie gebruikt kan worden. De catalogus werd opgedeeld in boekjes uit de bibliotheek, poetsliedjes en andere educatieve materialen. Bij al het materiaal staat vermeld voor welke leeftijd het geschikt is. Alle materialen met een eigen website kan je bezoeken via de QR-code, te scannen met je telefoon, of door op de link te klikken. Alle materialen werden gecontroleerd door Gezonde Mond en zijn conform de basisadviezen mondgezondheid. Je kan er dus zeker van zijn dat de informatie correct is! Bovendien is alles waar we naar verwijzen gratis, tenzij dat het er expliciet bij wordt vermeld. Gebruik de materialen in deze lijst dus zeker als extra aanvulling bij de Gezonde Mond koffers!

7. Evaluatie

Het is heel belangrijk dat de materialen in de koffer geëvalueerd worden. Zo kunnen we onze koffers continu blijven verbeteren. We stellen enkele korte vragen en je krijgt ruimte om extra feedback achter te laten. De evaluatie invullen kan [via deze link](#) of onderstaande QR-code. De QR-code kleeft ook op het deksel van de doos van de koffer.

