

<MdwNaam> | Miranda

preventieve mondzorg, initiële parodontologie en parodontale nazorg

<MdwAdres> <MdwPcode>

<MdwPlaats>

<MdwTelZP>

www.maekurstenfreelance.nl

info@maekurstenfreelance.nl

<AanTit>

<AanVIVvNaam>

<AanAdres>

<AanPCPlaats>

<AanKixCode>

<MdwPlaats>, <DatumLang>

Betreft: Uw instructies en adviezen voor het behalen en behouden van een gezonde mond bij een modaal gezonde mond.

Geachte <AanAanhef> <AanNaam>,

Onderstaande uw persoonlijke adviezen en instructies zoals besproken bij uw laatste behandeling, in overleg met u per reguliere mail aan u verzonden.

aantal pagina's document: 4.

Advies reinigen tanden en kiezen:

- Poets **minimaal 2/d** uw gebitselementen met uw elektrische tandenborstel. Deze borstel goed haaks op alle gebitselementen plaatsen en de borstel vervolgens een paar tellen per gebitselement stil laten staan. U bent minimaal 2-3 minuten bezig met grondig poetsen bij een volledig gebit.

- Poets **minimaal 2/d** uw gebitselementen met uw tandenborstel in zowel een horizontale als verticale richting voor minimaal 2 minuten per keer. Eventueel zou u voor een gladder oppervlakte, of bij het makkelijk krijgen van aanslag, de bruine verkleuring, op uw gebitselementen over kunnen stappen op een elektrische tandenborstel.

Mijn persoonlijke voorkeur gaat uit naar een ORAL-B borstel (de Pro2 of de Smart 4 met een aantal rotaties van 9900 per minuut of hoger bij voorkeur, met lichtsignaal bij te veel druk op de borstel bij poetsen) in verband met een kleine borstelkop waardoor alle gebitselementen op vrijwel alle vlakken goed te bereiken zijn. U bent minimaal 2-3 minuten bezig bij grondig poetsen.

Combineren van beide borstels is natuurlijk geen probleem. Geef nooit te veel druk op uw borstel om schade aan uw tandvlees te voorkomen.

Advies reinigen gebitsprothese/gebtsframe:

Gebruik een harde **speciale protheseborstel** voor het **minimaal 2/d** poetsen van uw gebitsprothese/gebtsframe, poets met een gewone tandenborstel of een met tongreiniger minimaal 1/d de bovenkant van uw tong van achter naar voren. Tongreiniging voorkomt bacteriegroei tussen de tongpapillen. Dit voorkomt een minder prettige geur en u heeft minder kans op een keelontsteking.

Leg uw prothese **1/w** een nacht in **NATUURazijn** (niet verdunnen met water) om eventueel gevormde tandsteen te verwijderen. Goed napoetsen met een milde tandpasta (een tandpasta voor gevoelige

tanden, of een pasta aanbevolen door uw tandtechniker). Neem bij iedere controle bij de tandarts uw gebitsprothese/gebitsframe mee ter controle op functionaliteit.

Bij uw drogisterij of uw tandtechniker is een afsluitbaar opbergbakje voor uw gebitsprothese/gebitsframe te verkrijgen indien deze verleten is.

Advies reinigen implantaten op steg:

Poets **minimaal 2/d** met een tandenborstel naar keuze uw implantaten en steg aan alle zijden. Gebruik **minimaal 2/d** een rager ONDER de steg en rondom de implantaten op uw tandvlees. Alvorens het inzetten van uw gebitsprothese kunt u een chloorhexidinegel 0,12% - 0,20% met een kleine hoeveelheid in uw prothese aanbrengen. Dit voorkomt veelal tandvleesontsteking bij het achterblijven van bacteriën waardoor uw implantaat verloren kan gaan.

Bij verkleuring op uw tanden door koffie/thee/roken:

Bij makkelijk ontstaan van verkleuring op uw natuurlijke gebitselementen, is naar mijn ervaring in de praktijk de **PRODENT Whitening** tandpasta een goede optie om verkleuring op de gebitselementen te voorkomen. U mag hiermee dagelijks poetsen volgens instructie.

Bij gevoelige tanden en kiezen:

Bij gevoelige gebitselementen kunt u poetsen met een tandpasta voor gevoelige tanden en eventueel lauw water gebruiken. Na het poetsen uw tanden slechts lichtjes naspoeien zodat de fluoride van uw tandpasta langer na werkt.

Uw geadviseerde interdentale reinigingsproduct [uw product naar advies is met een 'X' gemarkeerd]:

- rager Interprox ROZE+ (1,9mm)
- rager Interprox ORANJE+ (2mm)
- rager Interprox GROEN+ (2,4mm)
- rager Interprox GEEL+ (3mm)
- rager Interprox ROOD+ (2-4mm)
- rager Interprox BLAUW+ (3-5mm)
- rager Interprox PAARS+ (4-6mm)
- TEPE Softpick ORANJE
- TEPE Softpick BLAUW
- SUPERFLOSS/BRUGNAALD met FLOSS/TAPE minimaal 1/w over uw zwevend gebitselement halen.
- STOKER (hout) extra fijn, 1/d 10x doorhalen, zorgen voor goede weerstand, platte kant op uw tandvlees plaatsen.
- FLOSS/TAPE mag altijd gebruikt worden. Ter verbering van de gezondheid van uw tandvlees is deze niet optimaal zodra een stoker of een rager geadviseert is geworden.

Advies gebruik rager:

minimaal 1 maal daags 10 maal 'doorhalen', de kiezen ook van binnenuit. Let erop dat uw een rager kiest met een 'voorgevormde' hoek van 90 graden. U kunt voor een optimaal resultaat een 0,12% - 0,20% CHX (chloorhexidine) mondwater gebruiken OP uw rager, NIET mee spoelen. U voorkomt hiermee verkleuring op uw gebitselementen en tong en smaakverlies. U mag dit dagelijks toepassen.

0,12% - 0,20% chloorhexidine spoelmiddel (OP een rager mag dagelijks, NIET of niet langer dan maximaal 10 dagen mee spoelen naar de bijsluiter van het medicament indien u bij voorkeur spoelt met de chloorhexidine) voorkomt bacteriegroei op de moeilijk bereikbare plekken. Zo ook bij (oudere) vullingranden en kroon- en brugwerk.

Advies reinigen tong:

Reinig minimaal 1/d de bovenkant van de tong met uw borstel (bij gebruik elektrische tandenborstel, deze uitzetten voor toepassen) of een daarvoor bestemde tongscraper. De borstel of tongscraper ALLEEN van achter naar voren halen. Op deze manier beschadigt u de tongpapillen niet en voorkomt u bacteriegroei tussen de tongpapillen. Dit voorkomt een minder prettige geur en u heeft minder kans op een keelontsteking.

Het beste reinigingsmoment:

Voordat u de nacht in gaat, is het beste moment op uw mond zo goed als mogelijk van alle gebitsverontreiniging te ontdoen. In de nacht is de speekselproductie over het algemeen laag, maar sowieso de verversing van het speeksel in de mond is bij slapen minimaal. Bacteriën en voedingsstoffen (plak) veranderen de PH-waarde in uw mond in de meeste gevallen ongunstig waardoor het glazuur aan de oppervlakte oplost. Speeksel zorgt voor het neutraliseren van de PH-waarde in de mond tot een gezonde situatie voor uw mond wat uw glazuur weer hard maakt. Een optimale PH-waarde voorkomt cariës en ontstoken tandvlees.

Bij minimaal 2/d poetsen vergroot u de kant op een zo volledig mogelijk gereinigde mond. Fluoride in bijvoorbeeld uw tandpasta versnelt het proces van oplossen van het glazuur bij een PH-waarde verandering door voedsel en uitstoot van bacteriën naar het weer hard worden van het glazuur, het zegehele remineraliseren oftewel het sluiten van de glazuurmatrix. U voorkomt hiermee cariës maar ook ontstoken tandvlees.

Bleken:

Heeft u interesse in bleken van uw natuurlijke gebitselementen, laat dan altijd eerst uw gebit volledig reinigen bij uw tandarts of mondhygiënist zodat de gebruikte bleekstof alle plekken van uw (natuurlijke) gebit bereikt en er een egaal resultaat zichtbaar wordt. Vullingen en kronen bleken niet mee. Wanneer een vulling in bijvoorbeeld uw voortand na het bleken niet meer overeenkomt met de overige gebleekte gebitselementen, kunt u deze laten vervangen. Vraag voorafgaande aan het bleken aan uw tandarts of de vulling ook daadwerkelijk te vervangen is, hij/zij heeft hier een beter zicht op dan voorbeeld de mondhygiënist. Wanneer u één of meerdere kronen nodig hebt, maar u wilt graag uw gehele dentitie (natuurlijke gebitselementen) een paar tintjes lichter hebben, **bespreek dit dat voorafgaande aan het prepareren van uw kroon/kronen met uw tandarts**. De juiste volgorde is dan, eerst een volledige gebitsreiniging, dan, indien van toepassing herstel van ontstoken tandvlees door het toepassen van de juiste reinigingsmethoden (indien er alleen sprake is van ontstoken tandvlees duurt dit herstel meestal niet langer dan maximaal 4 weken), **vervolgens bleken en als laatste de kroonpreparatie en de daarbij horende kleurbepalings van uw nieuwe kroon**. Kijk op <https://www.opalescence.com/nl/individuele-bleeklepels> voor informatie over een product waar mijn persoonlijke voorkeur naar uit gaat. Uw tandarts kan u verder helpen met het vervaardigen van de benodigde individuele (bleek)lepels of verder met u kijken naar een andere gepaste oplossing rekening houdende met uw wens.

Elektrische tandenborstels (voorkeur vanaf type OralB Pro2 of de SMART 4), PerioAid/Corsodyl (chlorhexidine 0,12% - 0,20%) en overige artikelen voor de reiniging van uw gebit kunt u vinden bij de drogisterij, supermarkt, apotheek, MediaMarkt of op het internet.

----- algemene aanvullende informatie: -----

Bij een beugel:

Bij de orthodontist behoort u ten alle tijden een aangepaste poetsinstructie te krijgen na het plaatsen van een (plaatjes) beugel. Veelal bestaat deze uit het gebruik van een rager achter de draad en rondom de brackets (plaatjes). Overige beugels die in de mond gedragen worden, altijd dagelijks poetsen. Gebruik indien geadviseerd ook een mondwater met fluoride ter aanvulling. Om klachten van het tandvlees te voorkomen, laat voorafgaande aan het plaatsen van een beugel altijd het volledige gebit reinigen bij uw tandarts of mondhygiënist(e). Vaak is er bij een orthodontist(e) ook een mondhygiënist(e) binnen de praktijk werkzaam. Vraag gerust hiernaar voordat u de beugel laat plaatsen. De tanden gaan van stand veranderen, uw instructies kunnen dan ook aangepast worden bij ieder bezoek aan de orthodontist(e). Houdt hiermee rekening en neem uiteraard al de gegeven instructies en adviezen aan voor het behouden van een gezonde mond!

Bij een apneubeugel:

Uw specialist geeft u een goede instructie voor het gebruik en het reinigen van de beugel ter voorkoming van gebitsbeschadiging.

Bij een knarsplaatje of beschermbijtje:

Uw specialist geeft u een goede instructie voor gebruik en reiniging van het plaatje. Neem bij iedere reguliere controle uw plaatje mee naar uw tandarts ter controle functionaliteit. Neem bij iedere controle bij de tandarts uw plaatje mee ter controle op functionaliteit.

Bij roken:

Roken heeft bij de meeste mensen een nadelig effect op de afweer van het lichaam zodra er herstel nodig is. Zo is er herstel en afweer nodig bij ontstoken tandvlees. Het beste advies om het herstel van ontstoken tandvlees te bevorderen is helaas voor vele rokers, STOPPEN met roken.

De Nationale Trombose Dienst:

Staat u onder controle van De Nationale Trombose Dienst, geef dit dan door bij uw bezoek aan de tandarts/mondhygiënist(e) aan uw behandelaar. Heeft u een extractie of een gebitsreiniging ONDER het tandvlees (bij parodontitis) op de planning staan, neem dan gelieve zelf **voorafgaande aan uw afspraak** contact op met de trombosedienst of deze adviseert tijdelijk te stoppen met uw bloedstollingsmedicijnen of dat u wellicht een spoelmiddel na een behandeling dient te gebruiken (Tranexaminezuur mondspoeling 5% FNA 4x/dag 2 min voorzichtig spoelen met 10ml mondspoeling gedurende 2-5

dagen zolang de wond nog bloed). Kijk voor meer informatie op <https://denationaletrombosedienst.nl/vraag-antwoord/wat-moet-ik-doen-als-ik-een-invasief-onderzoek-of-ingreep-in-het-ziekenhuis-bij-de-huisarts-of-bij-de-tandarts-moet-ondergaan/>

Bij gebruik medicijnen:

Medicijnen kunnen vervelende bijwerkingen hebben. Zo ook op uw mondgezondheid. Denk hierbij aan een krijgen van een droge mond wat de natuurlijke neutralisatie van de mond PH-waarde vermindert waardoor er eerder cariës kan ontstaan en/of bloedend tandvlees. Wildgroei van tandvlees komt voor bij medicijnen tegen epilepsie, sommige medicijnen tegen afstoten van getransplanteerde organen en bij bepaalde medicatie tegen te hoge bloeddruk. Op <https://www.farmacotherapeutischkompas.nl> kunt u al uw medicijnen en hun (uit)werking inzien.

Bij een diagnose:

Heeft u hartklachten, geef dan altijd aan uw specialist de status van uw parodontium door (het steunweefsel van alle gebits-elementen). Alle mondbacteriën kunnen een negatieve invloed hebben op heel uw vaatstelsel.

Bij osteoporose is de kans groot dat u ook parodontitis heeft. Kent u iemand in uw omgeving met deze diagnose, verwijst gerust naar een bezoek aan de tandarts of mondhygiënist voor een extra controle.

Diabetes is een ongereguleerde bloedsuikerspiegel waardoor een ontsteking minder makkelijk te genezen is. Echter een ontsteking in het lichaam heeft ook invloed op uw bloedsuikerspiegel.

Bij een (gewrichts)prothese of een kunsthartklep in het lichaam:

Heeft u onlangs een heupprothese, knieprothese, kunsthartklep of anderszins een prothese in het lichaam gekregen, vraag dan aan uw specialist die bekend is met de gebruikte materialen van uw prothese of een speciale antibioticaprofylaxe nodig is ter voorkoming van het afstoten van de prothese door bepaalde mondbacteriën. Mondbacteriën kunnen in de bloedbaan komen bij een gebitsreiniging onder het tandvlees, bij bijvoorbeeld een extractie (het verwijderen van een gebits-element) of het plaatsen van een implantaat.

- Kijk op <http://afsprakenhuisartsenspecialist.nl/uploads/protocol/file/768/Orthopedie-3T2013.pdf> indien u een (gewrichts) prothese heeft.

- Kijk op https://www.knmt.nl/sites/default/files/media_root/pdf/iq_mti_2009q3_folder_hartstichting_endocarditis.pdf (pagina 4) voor meer informatie indien u een (aangeboren) hartafwijking heeft.

Met vriendelijke groet,

Miranda Kursten, mondhygiënist

<MdwNaam>

preventieve mondzorg, initiële parodontologie en parodontologie nazorg

<MdwAdres>

<MdwPcode> <MdwPlaats>

<MdwTelZP>

info@maekurstenfreelance.nl

[Let erop dat u minimaal 48 uur voor de geplande afspraak een annulering doorgeeft om kosten te voorkomen.](#)