

Wist u dat..

- Wij een samenwerking zijn gestart met kinderverwijsp praktijk Uitblinkers? Kinderen komen hier op speciale verwijzing van hun eigen tandarts. Wij zullen hier spreekuur gaan houden gericht op voeding en mondzorg
- Slechts 1/3 van de NL 5-jarigen, een gaaf gebit heeft?
- Een tandartsbezoek van kinderen tot 18 jaar volledig vergoed wordt uit de basisverzekering, maar dit lang niet altijd bekend is bij ouders/verzorgers?
- Vetten en eiwitten niet-cariogeen, maar koolhydraten dit wel zijn?
- Het risico op longontsteking, hart- en vaatziekten en een slecht instelbare glucosespiegel wordt vergroot bij slechte mondgezondheid?
- Het bezoek aan de huisarts frequenter wordt naar mate we ouder worden, maar het bezoek aan de tandarts juist afneemt?
- Hulpbehoevende ouderen in thuissituatie vaak wel gewassen worden, maar het tanden poetsen veelal wordt vergeten?

Mondgezondheid bij kinderen

Uit cijfers van Signalement Mondzorg 2018 blijkt dat slechts 1/3 van de Nederlandse kinderen van 5 jaar oud een gaaf gebit heeft! Genetische aanleg, verkeerde voeding- en leefstijl, onvoldoende mondgezondheid en omgevingsfactoren spelen hierin een rol. Welke factoren spelen hierin een rol?

Wat gebeurt er in de mond?

In de mond wordt de gehele dag het proces van het oplossen van glazuur (demineralisatie) en het weer neerslaan van ionen (remineralisatie) doorlopen. Bij een gezonde mond is dit proces met elkaar in evenwicht en zorgt dit voor versteviging van het tandglazuur. Juist het gebit van zeer jonge kinderen is erg gevoelig voor cariës, omdat dit gebit nog 'weinig tijd heeft gehad' om deze cyclus te doorlopen. De meest voorkomende gebitsproblemen bij kinderen zijn dan ook cariës en tanderosie (vorm van gebitsslijtage) Om deze reden is passend voedingsadvies en goede mondgezondheid zo belangrijk.

Wat zijn veelvoorkomende voedingsproblemen bij jonge kinderen?

- Zoete dranken die in kleine slokjes, veelvuldig verdeeld over de dag, worden gedronken
- Borstvoeding op verzoek: hierbij is er voortdurend melksuiker in de mond aanwezig
 - Pyjamapapjes of flesjes met melk die meegenomen worden naar bed (en het gebit dat daarna niet meer wordt gepoetst)
 - Veel eetmomenten over de dag waardoor er constant zuuraanvallen op het gebit zijn
 - ook het continue aanbieden van kleine stukjes fruit of knijpfruit is niet gunstig voor de tanden

Enkele voedingsstips voor een gezonde mondgezondheid

- Houdt max 6 eetmomenten per dag aan. Hierdoor krijgt het gebit voldoende tijd tussen de maaltijden om te herstellen (= remineraliseren)
- Laat kinderen water of thee drinken
 - Sluit de maaltijd af met een calciumhoudend product zoals yoghurt of melk. Dit neutraliseert de mond
 - Geef tussendoortjes die niet-cariogeen zijn voor het gebit, zoals noten, stukje kaas, rijstwafel, schaalje yoghurt, rauwkost
 - Beperk suikerhoudende dranken en als deze gedronken worden, laat kinderen dit in 1 keer opdrieken
 - Leng zoete dranken/sapjes aan met (bruis)water

Mondgezondheid bij ouderen

Mondgezondheid is voor iedereen belangrijk, maar voor kwetsbare ouderen kan slechte mondgezondheid serieuze gevolgen hebben voor de gezondheid. Kauw-, pijn en slikklachten kunnen leiden tot ondervoeding.

Wat is de huidige situatie?

Uit onderzoek blijkt dat mondverzorging bij ouderen minder aandacht krijgt dan noodzakelijk is. Bij 70% van alle ouderen die opgenomen worden in verpleeghuizen is tandheelkundige behandeling noodzakelijk. De zorg in thuissituatie volstaat voor veel ouderen niet. Dit kan te maken hebben met het vergeten van tandenpoetsen, krachtsverlies in handen waardoor poetsen moeilijk wordt of bijvoorbeeld door tijdsgebrek of kennis bij zorgverleners waarbij tandenpoetsen erbij inschiet. Maar ook verminderde mobiliteit of gebrek aan financiële middelen, spelen een rol bij afnemend tandartsbezoek.

Om meer aandacht te vragen voor de mondgezondheid, is het project 'de mond niet vergeten' opgestart voor zorgverleners. Het doel is om de multidisciplinaire samenwerking te kunnen verbeteren op dit gebied. Neem eens een kijkje op de website: www.demondnietvergeten.nl

Enkele voedingsstips voor een goede mondgezondheid

- Gebruik eiwitrijke tussendoortjes om het risico op cariës te verkleinen, maar juist wel bij te dragen aan instandhouding van spiermassa
- Zuig of kauw op suikervrije zuurtjes of kauwgom voor aanmaak van (voldoende) speekselvorming
- Blijf zoveel mogelijk voedsel aanbieden waarop 'gekauwd' moeten worden. Dit stimuleert de doorbloeding van de hersenen
- Drink voldoende een droge mond te voorkomen

Een lekker slot: Wraps van rijstpapier (10 hapjes)

Ingrediënten:

10 vellen rijstpapier (gedroogd), 25 gram rijstnoodles, 1 kleine kipfilet*, vloeibaar bak-en-braad, groenten naar wens (bijvoorbeeld: 2-3 wortels, 1 kleine ui, 1 rode (punt)paprika, alles in fijne reepjes gesneden, reepjes avocado/komkommer), vissaus, versgemalen peper

Bereidingswijze:

Kook water in de waterkoker. Verhit de bak-en-braad en braad de kipfilet zachtjes tot ie goed gaar is. Haal de kipfilet uit de pan en laat afkoelen. Snijd de kip heel fijn. Gebruik de pan van de kip met het gebruikte vet om de wortel, ui en paprika zachtjes te fruiten tot de groenten beetgaar zijn. Wel de rijstnoodles enkele minuten in heet water en giet af. Snijd de noodles een paar keer door en voeg toe aan het groentemengsel, laat goed afkoelen. Voeg de fijngesneden kip toe. Voeg overige gewenste groenten toe. Maak op smaak met vissaus (een scheutje sojasaus) en versgemalen peper. Giet heet water in een grote schaal. Leg 1 rijstvel in het hete water, laat even wellen, schep het vel eruit met een schuimspaan en laat het water uitlekken. Het vullen:

Leg een geweld rijstvel op een bord. Leg een schep kip/groenten mengsel nét onder het midden van het vel. Vouw de 2 zijanten over het mengsel naar binnen. Rol de rijstwrap op en start aan de volgende. Lekker met lichte sojasaus!