



MONDZORG VOOR OUDEREN

Makkelijk eten,
kauwen en slikken

Zorgeloos lachen,
praten en zoenen

Gezond en fit blijven

**HOUD DE
OUDERE MOND
GEZOND**



allesoverhetgebit.nl
voor patiënten, van tandartsen



HOE GEZONDER DE MOND, HOE BETER HET LEVEN

Mondzorg kan bij ouderen makkelijk op de achtergrond raken. Ongemerkt kunnen serieuze klachten ontstaan. Blaren door een slecht passend kunstgebit, eetproblemen of een onfrisse adem. Ook is er verband tussen mondgezondheid en diabetes, hart- en vaatziekten en longontsteking.

Houd uw mond gezond en fris door zelf goed voor uw mond en tanden te zorgen. En bezoek minimaal 1 keer per jaar de tandarts voor controle. Ook als u een kunstgebit heeft. Juist de oudere mond heeft voldoende aandacht nodig.

Uw tandarts helpt u daarbij door mondproblemen op te lossen en uit te leggen hoe uw mond gezond blijft.

WAT DOET U ZELF?

U kunt zelf ook veel doen om uw mond gezond te houden.

Uw eigen tanden

- Poets minimaal 2 keer per dag uw tanden.
- Maak tussen uw tanden schoon met een rager (borsteltje).
- Eet en drink niet te veel zoet en zuur en spoel na iedere maaltijd uw mond met water.

Uw kunstgebit

- Maak uw gebit schoon met een speciale borstel voor kunstgebitten.
- Gebruik vloeibare zeep om het gebit schoon te maken.
- Maak bij het in doen uw gebit nat en spoel eerst de mond met water.
- Bewaar het gebit 's nachts droog in een bakje.

HOE VINDT U EEN TANDARTS?

Als u al een tijd niet meer naar de tandarts bent geweest, moet u wellicht op zoek naar een nieuwe tandarts. Vraag aan uw familie, vrienden of kennissen naar welke tandarts zij gaan.

De tandarts kan aangeven of er nog plek is in de praktijk. U kunt ook zelf zoeken naar een tandarts op www.allesoverhetgebit.nl. U kunt daar eenvoudig zoeken in uw eigen woonplaats.

Minder valide

Is het lastig voor u om zelf een tandarts te bezoeken? Bijvoorbeeld omdat u minder valide bent? Bespreek dat dan vooral met uw (toekomstige) tandarts.

MEER INFORMATIE

Wilt u meer weten over mondzorg voor ouderen?

Uitgebreide informatie over de oudere mond vindt u op:

WWW.ALLESOVERHETGEBIT.NL
WWW.DEMONDIETVERGETEN.NL



U bent welkom
in onze praktijk