

6 tips voor goede mondzorg

Met diabetes heb je een grotere kans op problemen in je mond. Belangrijk dus om **goed voor je mond te zorgen**. 6 tips!

TEKST ASTRID VOS

1. Weet hoe je moet poetsen

Net onder de rand van het tandvlees, op de overgang van je tand naar je tandvlees, is het een feest van bacteriën. Als je deze bacteriën niet wegpoetst, dan kunnen zij hun gang gaan en krijg je gaatjes en gezwollen, ontstoken tandvlees. Je tandvlees gaat bloeden – en dat hoort niet! Om dat te voorkomen of te verhelpen poets je twee keer per dag op de rand van je tand en het tandvlees. Als het bloedt, ga je hier mee door totdat je na ongeveer twee weken merkt dat het bloeden is gestopt. Zo krijgen eventuele gaatjes en ontstekingen geen kans.

2. Maak de ruimte tussen tanden/ kiezen schoon

Voor de ruimte tussen de tanden en kiezen gebruik je tandenstokers, soft picks of ragers. Wat je nodig hebt, is persoonlijk. Laat je adviseren door je mondhygiënist of tandarts. Ook bij het gebruik van de stokers kan je tandvlees gaan bloeden. Ook nu helpt het om het ééns per dag vol te houden zodat het bloeden na een week of twee zal verdwijnen

3. Poets na een hypo in de nacht

Heb je 's nachts vaak hypo's? In de nacht

heb je minder speeksel. Alles wat je dan laat zitten heeft meer kans om de tanden en kiezen kapot te maken. Vraag je mondhygiënist om mee te denken voor persoonlijk advies.

4. Spoel één keer per dag je mond

Spoel één keer per dag je gebit met een fluoride houdende mondspoeling. Zeker belangrijk wanneer je veel hypo's hebt die je met voedsel weg moet zien te krijgen, of als je gedurende lange tijd hoge bloedsuikers hebt waardoor je speeksel minder goed is in het herstellen van de zuurgraad.

5. Mondzorg is tot 18 jaar gratis

Maak daar gebruik van. Zodat je weet hoe je moet poetsen en je mondhygiënist en tandarts op de hoogte zijn van je diabetes en jouw persoonlijke situatie. Vraag die aandacht zodat je als volwassene met een gezonde mond verder kunt.

6. Ga (vaker) naar de tandarts/ mondhygiënist

Mondzorg is maatwerk. Je tandarts en mondhygiënist weten niet hoe jouw dag eruitziet. Dat je bijvoorbeeld nachtelijke hypo's hebt. Dat je HbA1c hoog is en wat dat precies inhoudt. Of dat je medicijnen gebruikt. Allemaal belangrijk voor ze om te weten, zodat ze je goed kunnen adviseren. Je tandarts kan dan bijvoorbeeld besluiten om wat vaker foto's te maken en zo kleine gaatjes sneller op te sporen. Wees actief en pak zelf de regie over je mondgezondheid. Je lichaam gezond begint bij je mond!



BIO

Astrid Vos is mondhygiënist en moeder van een inmiddels volwassen dochter met diabetes type 1.