

Mondhygiëne-instructie

Doel

Het zichtbaar maken van de plak, teneinde de patiënt te instrueren hoe het gebit optimaal te reinigen.

Benodigheden

- Controle tray
- Wattenstaafje
- Gaasje
- Vaseline
- Plakverklikker in dappenglaasje
- Handtandenborstel en/of elektrische tandenborstel
- Tandestoker en/of ragers
- Polijsthoekstuk met cupje
- Polijstpasta of puimsteen
- Superfloss
- Tongschraper
- Proxabrush (rager op houder)
- Spoelmiddelen

Werkwijze Mondhygiëniste

- Voorbereiden van de behandeling
- Aanbrengen van vaseline op de lippen
- Aanbrengen plakverklikker op de tanden en kiezen
- Laten spoelen van de mond met water of met 3 functiespuit/afzuiger
- Beoordelen van gebit op nog aanwezige plak
- Instrueren van patiënt hoe te poetsen d.m.v. de BBB methode
- Geven van stoker- en /of ragerinstructie
- Eventueel voorlichting geven over elektrisch poetsen
- Verwijderen van kleurstof van tanden en kiezen
- Geven van foldermateriaal indien nodig
- Invoeren van de verrichtingen in de computer

Poetsinstructie:

- Voorkeur elektrisch poetsen, Braun/Oral-B (v.a. 3D) / vanaf de 1000 serie Oral-B
- Borstel loodrecht op element, tegen/op marginale gingivarand
- Niet te veel druk op uitoefenen
- Binnenkant beginnen, 3 stappen per element, 3 sec. per vlakje stil laten staan
- Buitenkant, 3 stappen per element, 3 sec per vlakje stil laten staan
- Kauwvlakken
- Ter plaatse van de molaren bucc/dist: mond iets sluiten, zodat het makkelijker is achterin te komen
- 2-10 min. poetsen, afhankelijk van kunde, ernst paro-problemen, aantal elementen
- 1 x per dag uitgebreid poetsen (bij voorkeur 's avonds)

Poetsinstructie handtandenborstel:

- Medium borstel met kleine kop, multitufted
 - Bass modificatie
 - Vaste volgorde: binnenkant; buitenkant; kauwvlakken
 - Extra aandacht distaal laatste molaren
-

Mondhygiëne-instructie

- Niet te hard poetsen

Stokers:

- Gebruik driehoekige houten tandenstokers
- Waar geen rager tussen past
- Tussen duim en wijsvinger vasthouden
- Platte kant naar tandvlees toe
- Van tevoren nat maken onder kraan of met speeksel
- Goed afsteunen
- Stevig stoken
- Goede maat, moet weerstand zijn (stimudent/ Lactona-fine)
- 3x links, 3x rechts 3x recht en 1x per dag!
- Achterin mond iets dichtert doen, zodat het makkelijker is om achterin te komen
- GEEN cocktailprikkers
- Let op dat de patiënt niet in het tandvlees prikt of tegen het contactpunt duwt

Ragers:

- Bij voorkeur ragers gebruiken (vanaf 5 mm), als dit niet past stokers en vaak zijn stokers interdentaal bij frontelementen effectiever (Stimudent).
- Tussen duim en wijsvinger houden
- Goed afsteunen
- Stevig ragen
- Goede maten gebruiken: er moet weerstand zijn maar, ijzerdraad moet niet voelbaar zijn
- Probeer aantal verschillende maten te beperken tot 3
- 3x links, 3x rechts, 3x recht
- Ter plaatse van de molaren: mond iets sluiten, zodat het makkelijker is om achterin te komen
- Eventueel voor molaren rager iets buigen
- Indien mogelijk gebruiken in furcaties (met of zonder ragerhouder) + chloorhexedine gel of interprox gel op de rager 1x p.d.
- Na gebruik rager goed afspoelen en drogen
- 1x per dag ragen
- Verkrijgbaar bij drogist/apotheek of www.ragershop.com
- Eventueel verkrijgbaar in de praktijk

Floss:

- Alleen als er geen ragers of stokers tussen passen
- Gebruik ongeveer 40 cm flossdraad
- Draai dit om de middelvingers heen en houd het dan tussen duim en wijsvinger vast,
- Deze gebruiken om mee te sturen
- Plaats het om de tanden en maak een zagende beweging door het contactpunt
- Flossdraad eerst om het ene element leggen en op- en neergaande beweging maken daarna hetzelfde doen bij het andere element

Superfloss (Oral-B):

- Superfloss bestaat uit een brugnaald, ultrafloss en gewoon flossdraad
 - Te gebruiken onder bruggen of t.p.v. implantaten
 - Brugnaald langs gingiva van het pijlerelement onder brug door steken
 - Uiteinden van flossdraad vastpakken en het ultrafloss gedeelte met zagende beweging over brug heen of onder brug door trekken
-

Mondhygiëne-instructie

Ultrafloss (Oral-B):

- Bij implantaten
- Goed om de kroon subgingivaal
- Altijd in combinatie met rageren
- Eventueel 3x per week corsodylgel

Tongschraper:

- Bij iedere patiënt adviseren
- Zie ook Halitose protocol
- Achterop de tong zetten, naar voren halen
- 3x (links, rechts en midden)
- Kan eventueel ook met handtandenborstel of theelepeltje
- Waarschuwen voor kokhalsneiging, wordt na verloop van tijd minder

Proxabrush (rager op houder):

- Bij furcaties en/of interdentaal bij laatst molaren, waar lastig bij te komen is

Single-tufted:

- Op plaatsen waar tandenborstel niet of nauwelijks bij kan komen, zoals bij crowding; vestibulair van de M3's; distaal van de laatste molaren; diastemen; wortelamputaties

Gaas:

- Te gebruiken distaal van de laatste molaren, bij diastemen, tegen vrije vlakken
- Gebruiken op dezelfde manier als flossdraad
- In plaats van gaas kan ook een platte schoenveter of veterband worden gebruikt
- Let op, niet te ruw over gingiva schuren

Plakkleuring:

- Adviseren wanneer patiënt na meerdere malen nog geen goede mondhygiëne heeft
- Tabletten: op kauwen, dan met tong langs alle tanden/kiezen verdelen, 1x spoelen
- Vloeistof: paar drupjes onder de tong, dan met tong langs alle tanden en kiezen verdelen, 1x spoelen
- Handig om tandartsspiegeltje te gebruiken om binnenkant te zien + goede lamp

Spoelmiddelen:

- Alleen spoelmiddelen die chloorhexidine of fluoride bevatten zijn effectief
 - Listerine is ook bactericide maar de pH is heel laag (zuur)
 - Chloorhexidine alleen voorschrijven bij: NUG; pijn; tijdens ab-kuur/flap/implantaten
 - F-spoelmiddelen zoals Elmex, bij mensen die gevoelig zijn voor cariës/wortelcariës
-