



RAMADAN

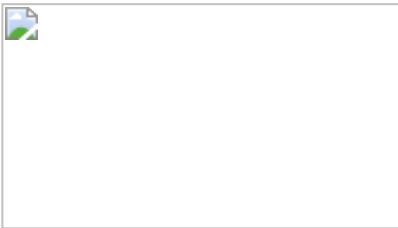
Inhoud

- [Ramadan & mondhygiëne](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

Ramadan & mondhygiëne

Youssra El Jallouli, student Mondzorgkunde aan de Hogeschool Inholland in Amsterdam ontwikkelde de [brochure 'Ramadan & mondhygiëne'](#).



Het Ivoren Kruis sprak Youssra en deelt de brochure.

Waarom heb je de brochure gemaakt?

'In verband met de coronacrisis mogen wij tijdelijk geen patiënten meer behandelen op school. Ik ben toen gaan nadenken over hoe ik mensen (op afstand) toch kan helpen. Met de ramadan in aantocht bedacht ik me dat het dan misschien leuk en nuttig was om een brochure te maken over de combinatie van ramadan en mondgezondheid.'

Waarom is het belangrijk om extra aandacht te besteden aan mondverzorging tijdens de ramadan?

'De brochure is eigenlijk bedoeld als extra geheugensteuntje. Omdat je routine tijdens de ramadan verandert en je van zonsopgang tot zonsondergang niet mag eten en drinken, kom je sneller in de verleiding om de teugels een beetje te laten vieren als het op mondgezondheid aankomt. Tijdens de iftar worden er bijvoorbeeld vaak zoetigheden en gesuikerde dranken genuttigd en doordat men soms wakker blijft tot het ochtendgebed, is het uitkiezen van 2 poetsmomenten iets lastiger.'

Wat maakt het lastig om in deze periode te zorgen voor een gezonde mond?

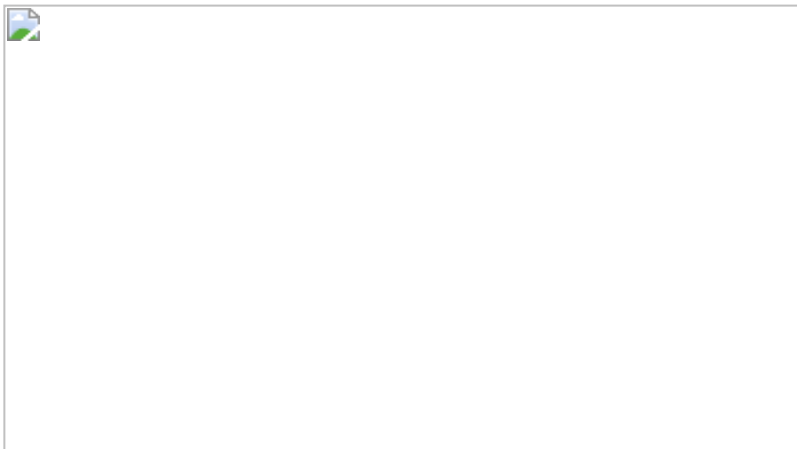
'Je hebt minder lang de tijd om voedsel en drinken te nuttigen, waardoor je geneigd bent dat wat vaker achter elkaar te doen. Daarnaast denken veel mensen onterecht dat je niet mag poetsen, dit mag namelijk wel zolang de tandpasta de keel niet bereikt. Je moet dus goed spoelen! Overigens kan je er natuurlijk ook voor kiezen om de tanden zonder pasta te poetsen of de miswak te gebruiken.'

Wat zijn de beste poetsmomenten tijdens de ramadan?

'Voor het ochtendgebed (tijdens suhoor) en na het opstaan. En als je niet opstaat voor het ochtendgebed, voordat je gaat slapen.'

2 uur tussen de eet- en drinkmomenten in moet zitten, zou je verdeeld over 6,5 uur 3 eetmomenten hebben. Een tijdens iftar, een na het nachtgebed en vervolgens een tijdens suhoor.'

Download de [brochure 'Ramadan & mondhygiëne'](#)

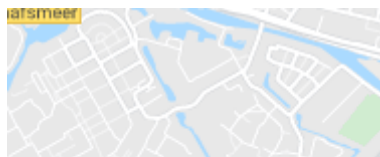


[« Terug naar het overzicht](#)

CORONAVIRUS EN UW MONDZORG



Ook in coronatijd zijn controles belangrijk



ADRESGEGEVENS

Kruidenhof 3
1112 NV Diemen

Tel: [020 76 538 76](tel:0207653876)

E-mail: info@tandartsendekruidenhof.nl

OPENINGSTIJDEN

Maandag:	8:00 - 16:30
Dinsdag:	8:00 - 16.30
Woensdag:	8:00 - 16:30
Donderdag:	8:00 - 16:30
Vrijdag:	8:00 - 16:30
Zaterdag:	10:00 - 15:00

NIEUWS

[Naar de tandarts in coronatijd](#)

[Jonge t-rex had 18 keer meer kracht in zijn kaken dan wij mensen](#)

CORONAVIRUS EN UW MONDZORG



Ook in coronatijd zijn controles belangrijk

[Pharmeon](#) | [Beheer](#)



[Privacy](#) | [Voorwaarden](#)