



## OUDEREN

**Synoniemen:** *senioren*

### Inhoud

- [Ouder worden en een gezond gebit](#)
- [Welke problemen met de mondgezondheid kunnen op latere leeftijd ontstaan?](#)
- [Hoe voorkomt u gaatjes en ontstoken tandvlees als u ouder wordt?](#)
- [Ik ben al wat ouder. Wat kan ik doen om een droge mond te voorkomen?](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

### Ouder worden en een gezond gebit

Steeds meer mensen houden tot op hoge leeftijd eigen tanden en kiezen. Dat komt doordat de meeste mensen de laatste tientallen jaren hun gebit goed verzorgen én regelmatig naar de tandarts gaan. Die mondverzorging en de (half)jaarlijkse gang naar de tandarts blijven belangrijk als u ouder wordt.

Soms is het moeilijk tanden gezond te houden. De oorzaken daarvoor verschillen. Door ouderdom of ziekte kan de aandacht voor het gebit op de achtergrond raken. Sommige mensen verzorgen het gebit goed, maar krijgen in de loop der jaren andere eetgewoontes (bijvoorbeeld een sterke voorkeur voor zoet). Bij anderen veranderen de samenstelling en de hoeveelheid van het speeksel. En voor een aantal mensen geldt dat naarmate ze ouder worden, ze minder handig zijn in het schoonmaken van hun gebit. Dit alles is van invloed op de mondgezondheid.

### Welke problemen met de mondgezondheid kunnen op latere leeftijd ontstaan?

#### Ontstoken tandvlees

Nogal wat mensen krijgen op latere leeftijd ernstige tandvleesproblemen.

Iedere keer als u iets eet of drinkt, vormt zich een doorzichtig, zacht en kleverig laagje op uw tandvlees, tanden en kiezen: (tand)plak. Als u de tandplak die langs de rand van het tandvlees en tussen de tanden en kiezen zit niet verwijdert, veroorzaken de bacteriën in de plak ontstoken tandvlees. Niet verwijderde plak kan hard worden en verkalken tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich weer gemakkelijk nieuwe plak. De tandvleesontsteking kan daardoor verergeren. Rood, gezwollen en bloedend tandvlees zijn de kenmerken van ontstoken tandvlees.

#### Wortelcariës

beschermende glazuurlaagje. Tand en kiezen zijn hier extra kwetsbaar voor gaatjes. Door het terugtrekkende tandvles wordt de ruimte tussen tanden en kiezen bovendien groter, en juist daar hoopt tandplak zich gemakkelijk op. Tandplak veroorzaakt gaatjes, vooral op de blootliggende wortels van de tanden en kiezen.

### **Droge mond**

Een droge mond wordt veroorzaakt door een tekort aan speeksel. Speeksel vergemakkelijkt spreken, kauwen en slikken. De bevochtiging met speeksel vereenvoudigt bovendien de bewegingen van wangen, tong en lippen. Ook heeft speeksel een reinigende werking op de tanden, de kiezen en het mondslijmvlies. Door onvoldoende speeksel vormt zich sneller dan normaal tandplak.

Sommige medicijnen hebben als bijwerking dat de speekselklieren worden geremd in de afgifte van speeksel. Dat geldt met name voor medicijnen tegen hoge bloeddruk, slaapmiddelen en antidepressiva. Ook te weinig drinken kan een van de oorzaken van een droge mond zijn. Daarnaast kan een droge mond optreden bij uitdroging door koorts of diarree.

## **Hoe voorkomt u gaatjes en ontstoken tandvles als u ouder wordt?**

Gaatjes kunt u alleen voorkomen door op uw voeding te letten (weinig tussendoortjes en kleverige producten vermijden), en tweemaal daags te poetsen met fluoridetandpasta.

Als uw handen stijf worden, dan gaat het tandenpoetsen wat moeilijker. Een elektrische tandenborstel kan dan een gemakkelijk hulpmiddel zijn.

Klik hier voor informatie over [elektrische tandenborstels](#).

Tandvlesproblemen voorkomt u door naast tweemaal daags te poetsen, de ruimten tussen tanden en kiezen goed te reinigen. Maak deze dagelijks goed schoon met tandenstokers of ragers. Flossdraad is hiervoor minder geschikt. Dat komt omdat de ruimten tussen de tanden en kiezen vaak groter worden als u ouder bent. Flossdraad is alleen geschikt voor tanden die dicht op elkaar staan.

Ondanks een goede mondverzorging, hebben sommige mensen last van veel tandsteen. De tandarts of mondhygiënist kan tandsteen verwijderen.

## **Ik ben al wat ouder. Wat kan ik doen om een droge mond te voorkomen?**

Als u last heeft van een droge mond, probeer dan dagelijks voldoende te drinken, bijvoorbeeld (mineraal)water of thee zonder suiker. U heeft ongeveer een liter vocht per dag nodig. Vindt u het moeilijk veel te drinken, neem dan steeds kleine beetjes. Suikerhoudende (fris)dranken kunt u beter niet te vaak drinken, omdat deze sneller gaatjes veroorzaken. U kunt de afgifte van speeksel stimuleren door voedsel te eten waar goed op moet worden gekauwd. Bijvoorbeeld wortels of suikervrije kauwgom. Verder wordt de afgifte van speeksel versterkt door het eten van licht zuur voedsel, zoals fruit of komkommer.

Als de oorzaak van een droge mond medicijngebruik is, kan uw huisarts of specialist de soort medicijnen, de dosering of het tijdstip van toediening misschien aanpassen.

[« Terug naar het overzicht](#)



Ook in coronatijd zijn controles belangrijk



## ADRESGEGEVENS

Kruidenhof 3  
1112 NV Diemen

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

E-mail: [info@tandartsendekruidenhof.nl](mailto:info@tandartsendekruidenhof.nl)

## OPENINGSTIJDEN

<b>Maandag:</b>	8:00 - 16:30
<b>Dinsdag:</b>	8:00 - 16:30
<b>Woensdag:</b>	8:00 - 16:30
<b>Donderdag:</b>	8:00 - 16:30
<b>Vrijdag:</b>	8:00 - 16:30

## 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](#)