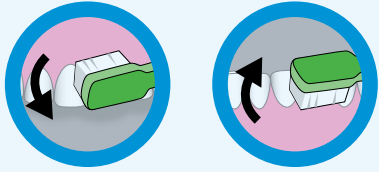


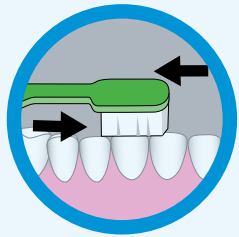
Wat is een goede poetstechniek? ●●●●



Plaats de tandenborstel **tegen je tandvlees** met de haren wijzend naar de wortels van je tanden. Maak **kleine, cirkelvormige bewegingen**. Doe hetzelfde **langs de binnen- en buitenkant** van de tanden. Herhaal dit zo nodig.



Om de **binnenkant** van de voorste tanden te poetsen, plaats je de **borstel verticaal** en maak je kleine op-en-neer bewegingen.



Poets de **bovenzijde** van de tanden door de tandenborstel **horizontaal** te houden en door **heen en weer te bewegen**. Hanteer een **beetje druk** bij het poetsen zodat de haren van de tandenborstel de groeven van de tanden bereiken.

Best kan je een vaste poetsvolgorde aanhouden. Poets de tanden in de onderkaak bijvoorbeeld eerst aan de binnenkant, dan aan de buitenkant en ten slotte aan de bovenkant. De bovenkaak poets je in dezelfde volgorde.

Hoe vind ik een geschikte tandarts? ●●●●

Het kan gebeuren dat een tandarts verkiest om geen hemofiliepatiënten te behandelen. In de meeste gevallen kan je terecht bij elke tandarts, maar best neem je contact op met je hemofiliebehandelcentrum om samen een geschikte tandarts te zoeken in jouw buurt.

Eens je een geschikte tandarts gevonden hebt, informeer hem/haar dan over je aandoening (type en graad van de stollingsafwijking, aanwezigheid van antilichamen, laatste toediening van stollingsfactor FVIII of FIX, eventuele besmetting met hepatitis etc.) en hoe bloedingen kunnen voorkomen en/of behandeld worden. Een goede samenwerking tussen jou en je tandarts is nodig voor een optimale mondverzorging.

Wat als mijn kind hemofilie heeft? ●●●●

Als bij je kind hemofilie werd vastgesteld, heeft dit geen invloed op de vorming/structuur van de tanden, de vorming van de melktanden en de wissel van de tanden. Om ernstige problemen te voorkomen raden wij aan om een tandarts te raadplegen van zodra de eerste tandjes doorkomen. Belangrijk is om de tandjes tweemaal per dag te poetsen met een zachte tandenborstel vanaf dat ogenblik. Bij het verliezen van de melktanden, kunnen er wel bloedingen optreden.

Contacteer ook altijd de behandelende arts indien je kind last heeft van bloedend tandvlees gezien dit kan wijzen op eventuele ontstekingen. Tracht tandbederf zo goed als mogelijk te voorkomen. Zorgvuldig poetsen en het beperken van suikerhoudende tussendoortjes zijn daarbij belangrijk.

Referentie:

*World Federation of Hemophilia (www.wfh.org). Geraadpleegd in 2015.
Ontwikkeld in samenwerking met arts-specialisten in hemofilie.*



Mondgezondheid

Praktische informatie rond mondzorg voor hemofiliepatiënten



Hemophilia Solutions
Never Losing Sight of the Human Factor

Hemophilia Solutions
Never Losing Sight of the Human Factor

Mondgezondheid bij hemofilie ●●●●

Een goede mondgezondheid is belangrijk voor iedereen en niet enkel voor iemand met hemofilie. Hemofilie heeft geen rechtstreekse invloed op de tanden maar net als voor iedereen is het belangrijk om dagelijks je mond en tanden te reinigen. Het verwaarlozen van deze gewoonte kan een niet te onderschatten invloed hebben op de tanden en het tandvlees. Een slechte mondhygiëne kan resulteren in tandvleesbloedingen en/of invasieve procedures die een risico vormen op bloedingen.

Waarom is een goede mondgezondheid belangrijk bij hemofilie? ●●●●

Een gezond gebit kan een bijzondere uitdaging vormen voor een hemofiliepatiënt. Soms gebeurt het dat iemand met een bloedingsstoornis bepaalde aspecten van mondhygiëne zoals het poetsen van de tanden of flossen verwaarloost uit angst voor bloedingen (zoals het poetsen van de tanden of flossen). Dankzij een goede mondzorg kan de ontwikkeling van heel wat complicaties voorkomen worden. Goede, preventieve mondzorg kan helpen om invasieve procedures, zoals mondchirurgie, te voorkomen.

Wat kan ik doen om mijn tanden goed te verzorgen? ●●●●

Graag geven we je hieronder enkele algemene tips en adviezen rond een goede mondzorg.



Poets je tanden tweemaal per dag, gedurende een 3-tal minuten. Een goede poetstechniek is de beste manier om je te beschermen tegen tandvleesontsteking en tandbederf (cariës).



Reinig eenmaal per dag **tussen de tanden** om tandplak en voedselresten te verwijderen. Dit kan je doen door gebruik te maken van tandzijde, tandenstokers of interdentaal borstels. Vraag advies aan de tandarts om je te helpen en uit te leggen hoe deze producten gebruikt kunnen worden.



Bezoek regelmatig je **tandarts** voor controles zodat eventuele problemen vroegtijdig kunnen worden vastgesteld. Neem altijd contact op met je tandarts als je iets ongewoons in je mond voelt of als je pijn ervaart.



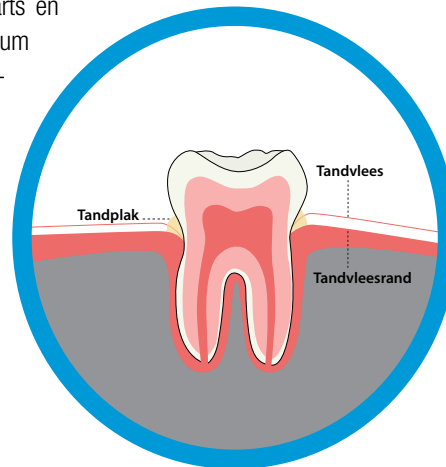
Vermijd suikerhoudende snacks en drankjes tussen de maaltijden door. Snoep, chocolade en zoete dranken hebben de neiging om de opbouw van plak in de mond te stimuleren. Tandplak kan de tanden en het tandvlees beschadigen.

Welke mondgezondheidsproblemen komen het vaakst voor en wat kan ik doen om deze te voorkomen? ●●●●

Net als voor iedereen, is het belangrijk om je mond altijd goed te verzorgen en dus niet enkel na tandextracties en andere tandheelkundige ingrepen. Slechte mondzorg kan leiden tot tandvleesbloedingen, tandbederf en een hele reeks andere complicaties die een invasieve procedure kunnen vereisen. Dankzij een goede mondzorg kunnen heel wat problemen eenvoudig vermeden worden. Hieronder kan je enkele veel voorkomende problemen vinden.

1/ Tandvlees problemen

Bloedend tandvlees is één van de eerste signalen van gingivitis of tandvleesontsteking. Door een ophoping van tandplak veroorzaakt door bacteriën, ontsteekt je tandvlees (het wordt roder) en gaat het gemakkelijker bloeden. Indien deze ontsteking lang aansleept, kan dit in het ergste geval zelfs leiden tot een verlies van de tand. Belangrijk is om hierbij op te merken dat gezond tandvlees niet bloedt tijdens het poetsen of flossen. Best gebruik je een tandenborstel met een medium hardheid van de borstelharen. Mocht je een bloeding ervaren die meer dan 20 minuten aanhoudt of tijdelijk stopt en dan weer terugkomt, is het tijd om je tandarts en hemofiliebehandelcentrum te contacteren. Een behandeling met factor VIII of IX (of eventuele andere behandelingen) zal de bloeding tijdelijk stoppen, maar deze zullen de tandvleesontsteking zelf niet aanpakken. Hiervoor moet je dus zeker een tandarts raadplegen.



2/ Tandproblemen

Overenthousiast tanden poetsen of diëten rijk aan zure voedingsmiddelen en dranken zijn grotendeels verantwoordelijk voor **overgevoelheid van tanden**. De buitenste, harde laag van de tanden (het glazuur) wordt verwijderd en dentine (tandbeen, de eigenlijke massa van de tand) komt bloot te liggen.

Daardoor is het mogelijk dat stimuli zoals warm, koud of zoet voedsel de pulpa van de tand (het zenuwcentrum) bereiken waardoor pijn ontstaat. Terugtrekkend tandvlees en tandvleesontstekingen kunnen echter ook een grote rol spelen in tandgevoeligheid. In deze situatie komt het dentine bloot te liggen doordat het tandvlees zich terugtrekt.

Suikers (en dan vooral toegevoegde suikers in voedsel en drank) geven de voornaamste aanzet tot **tandbederf (cariës)**, de gekende “gaatjes” in onze tanden. Witte, doffe zones evoluerend naar donkere, zwarte of bruine plekken op je tanden kunnen een teken van tandbederf zijn. Dit betekent dat de plak op de tanden geleid heeft tot de afbraak van het glazuur en het dentine.

Pijn wordt veroorzaakt door de prikkeling van de zenuwen van de tanden. Ernstige en verlengde pijn geeft meestal aan dat het bederf de zenuw bereikt heeft. De tand zal dan gevuld, ontzenuwd of zelfs verwijderd moeten worden.

Tandpijn is het eerste signaal om aan te geven dat je dringend een behandeling nodig hebt. Dankzij een regelmatige controle van de tanden, kunnen problemen gelukkig meestal vroegtijdig vastgesteld worden. Als je toch onverwacht last mocht ondervinden, maak je best zo snel mogelijk een afspraak voor een nazicht.

Wat moet ik doen als ik problemen heb met mijn tanden of tandvlees? ●●●●

Bij problemen neem je contact op met je tandarts en je hemofiliebehandelcentrum. Er zullen waar nodig extra voorzorgsmaatregelen genomen moeten worden. Eventueel zal extra factor VIII of IX toegevoegd worden ter voorbereiding van ingrepen (zoals bijvoorbeeld bij een tandextractie).