



Stichting ZEHG

Je bent niet alleen

Tandverzorging is problematisch als je last hebt van ernstige misselijkheid of hyperemesis gravidarum. Daarom hebben we een preventie-assistente gevraagd tips op een rijtje te zetten voor tandverzorging tijdens de zwangerschap. Zoals altijd geldt: kijk wat voor jou werkt en overleg eventueel met je eigen tandarts of mondhygieniste.

Tips tijdens de zwangerschap

- Poets je tanden nooit vlak na het overgeven. Spoel altijd direct na met water. Door het overgeven zakt de zuurwaarde in je mond heel erg (red: als de zuurwaarde lager wordt, houdt dat in dat er sprake is van een zuurdere omgeving) en wordt je glazuur zwakker, als je direct gaat poetsen, poets je op gegeven moment het glazuur eraf. Als je spoelt met water, gaat de zuurwaarde in je mond naar boven (red: als de zuurwaarde hoger wordt, is er juist sprake van een minder zure omgeving);
- probeer over de dag vaker met water te spoelen;
- Gebruik, als dat mogelijk is, 2 keer per dag en voor het slapen gaan een mondspoelmiddel. Curasept 0,02 is een goede keuze omdat deze geen verkleuringen geeft en geen smaakverlies. Er zit geen alcohol in. <https://www.curaprox.com/nl-nl/curasept-ads/detail> Het gebruik van een mondspoelmiddel voor het slapengaan is belangrijk omdat je 's nachts geen speeksel aanmaakt. Vele van ons hebben teveel speeksel, hoewel dat extreem vervelend is, heeft dat als voordeel dat speeksel een reinigende functie heeft op het gebit;
- Als je tussendoor wilt spoelen met een spoelmiddel omdat je steeds op snoepjes zuigt en niet goed in staat bent je tanden te poetsen, dan zou elmex erosie protection een goed keuze kunnen zijn. Hier zit fluor in en dat versterkt het glazuur. Curasept 0,05 met fluoride is ook een goede keuze, maar het heeft de voorkeur hier wel ook je tanden bij te blijven poetsen;
- Je kan eventueel tussendoor wat tandpasta met fluoride door je mond smeren met je vinger;
- De meeste vrouwen met ernstige misselijkheid en HG kunnen niet poetsen met gewone tandpasta. Als dit wel lukt, zijn elmex glazuur protect of oral-b premium goede tandpasta's om te proberen. Als de mintsmaak te heftig is, kun je ook een peutertandpasta proberen. Deze heeft vaak een neutralere smaak. Je kunt er een paar proberen, er zijn veel smaakverschillen;
- Is de tandpasta echt te veel, dan kun je ook je tanden poetsen zonder tandpasta. De tandpasta is meer voor de smaak en de fluoride. Misschien gaat tanden poetsen met koud of warm water beter;
- Probeer 1 keer per dag stokers of ragers te gebruiken voor tussen je tanden en kiezen. De meeste gaatjes ontstaan namelijk tussen je tanden en kiezen. Het maakt niet uit op welk moment van de dag je dit doet;
- Probeer zoveel mogelijk drankjes te drinken met een rietje zodat er zo min mogelijk zuur/suiker in aanraking komt met je gebit;
- Er zijn ook vinger tandenborstels te koop, bijvoorbeeld bij Prenatal. Ze zijn bedoeld voor

Stichting ZEHG

Zwangerschapsmisselijkheid en Hyperemesis Gravidarum

Moldaustroom 41 | 2721 BX Zoetermeer | **mail** info@zehg.nl | **web** www.zehg.nl

iban NL98RABO0138707030 | **kvk** 58889914



Stichting ZEHG

Je bent niet alleen

baby's, maar misschien werkt dit beter dan een gewone tandenborstel;

- Lukt het niet om gewoon je tanden te poetsen, probeer dan eens om in de douche te poetsen. Ga er eventueel bij zitten. In de douche ben je vaak wat meer ontspannen en lukt het tandenpoetsen beter.

Na de zwangerschap:

- Ga voor controle naar de tandarts en laat eventueel foto's maken van je gebit. Laat sowieso weten dat je HG hebt gehad;

Als je weer zwanger wilt worden:

- bezoek een preventie-assistente of mondhygieniste en bespreek hoe je je gebit het beste schoon kunt houden tijdens de zwangerschap. Laat ook foto's maken zodat je zeker weet dat je geen gaatjes hebt. Dit verkleint de kans op kiespijn in de zwangerschap enorm;
- Laat de preventie-assistente of mondhygieniste je gebit schoonmaken en polijsten zodat het helemaal glad is. Doordat het glad is, kan je je gebit makkelijker onderhouden;
- Poets je tanden met een zachte borstel zodat je je tandvlees niet beschadigt.

Deze tips zijn tot stand gekomen in samenwerking met preventie-assistente Nynke Deelstra.

Stichting ZEHG

Zwangerschapsmisselijkheid en Hyperemesis Gravidarum

Moldaustroom 41 | 2721 BX Zoetermeer | **mail** info@zehg.nl | **web** www.zehg.nl

iban NL98RABO0138707030 | **kvk** 58889914