

Met de kiezen op elkaar

www.nwz.nl

Inhoud

Met de kiezen op elkaar	3
Mondverzorging	3
Voeding	5
Adviezen voor de voeding	6
Uw vragen	8
Notities	9

U wordt binnenkort behandeld voor een kaakbreuk (= fractuur) of een operatieve correctie van de kaakvorm (= osteotomie). Hiervoor worden uw kaken op elkaar vastgezet. Afhankelijk van de ingreep blijven de kiezen 1 tot 6 weken op elkaar. Tijdens deze periode kunnen er problemen ontstaan met de mondverzorging en voeding. In deze folder vindt u adviezen hierover.

■ **Met de kiezen op elkaar**

Zoals een gebroken been met gips wordt gespalkt, gebeurt dat in de mond met een metalen beugel: de spalk. Deze spalk wordt met ijzerdraadjes aan de tanden en kiezen vastgemaakt. Daarna worden de kaken gefixeerd met elastieken/draden tussen de spalken in boven- en onderkaak zodat de kiezen op elkaar blijven staan. Als u een vaste beugel draagt, worden de elastiekjes/metaaldraden daaraan vastgemaakt.

Gevolgen

De spalken kunnen de mond en de lippen irriteren en gevoeligheid veroorzaken. Door alle haken en hoeken is het moeilijk poetsen. U moet daarom meer aandacht besteden aan de mondverzorging.

Achtergebleven voedselresten en plak, waarin hoofdzakelijk bacteriën zitten, veroorzaken tandvleesontstekingen (irritaties, bloedingen).

Als u uw kaken op elkaar heeft, ervaart u hoe vaak en wanneer u uw mond gebruikt: bij eten, drinken, huilen, praten, lachen etc.

Daarnaast kost het eten u meer moeite waardoor u kunt afvallen.

Het is dus belangrijk dat u ook aandacht besteedt aan de voeding.

■ **Mondverzorging**

Tijdens de periode dat de kiezen op elkaar staan, heeft de mond extra verzorging nodig.

Een goede mondverzorging is nodig om:

- tandbederf (cariës) te voorkomen.
- tandvleesontstekingen (gingivitis en/of parodontitis) en andere mogelijke infecties te voorkomen. Ontstoken tandvlees is te herkennen aan de rode

kleur en irritaties. Tijdens het poetsen kunnen dan bloedingen ontstaan. Gezond tandvles bloedt niet tijdens het poetsen en heeft een lichtroze kleur.

- te zorgen dat uw mond en lippen in een zo goed mogelijke conditie blijven, zodat u bijvoorbeeld niet uit uw mond gaat ruiken (= slechte adem).

Tips voor een goede mondverzorging

Hieronder staan adviezen wat u het beste kunt doen om uw mond goed te verzorgen. Het advies is **ten minste 3 maal** per dag het gebit, de spalk en de lippen te verzorgen. Elke keer poetst u dan eerst uw gebit, maakt de ruimten tussen de tanden en kiezen schoon met een tandenstoker/rager en gebruikt u chloorhexidine mondspoeling. Daarnaast verzorgt u uw lippen.

De tandenborstel

Een zachte kindertandenborstel met kleine kop waarbij de haren dicht bij elkaar staan, is voor het onderhoud van een gespalkte mond het prettigst. Hiermee kunt u goed onder en boven de spalk schoonmaken. Het vergt wat tijd om handigheid te krijgen in het poetsen van de spalken en tanden.

De tandpasta

Iedere tandpasta met fluoride is goed, die niet teveel schuurt en een prettige smaak voor u heeft.

De spoelvoeistof

De binnenkant van het gebit is door de aangebrachte fixatie ontoegankelijk geworden. Het reinigen met de tandenborstel is daar onmogelijk. Vanaf 1 dag na de operatie wordt geadviseerd te spoelen met een chloorhexidine mondspoelmiddel. Dit werkt bacteriedodend. Het kan echter verkleuring van de tanden, kiezen en de tong veroorzaken. Dit kan worden weggehaald wanneer de spalk weer is verwijderd uit de mond. Poets 3 keer per dag eerst uw tanden, kiezen en spalk. Daarna 30 seconden spoelen met de chloorhexidine.

Schoonmaken met de tong

Ook kunt u met wat tonggymnastiek de binnenkant van uw gebit schoonwrijven. Dat klinkt misschien wat raar, maar het puntje van de tong is sterk en beweeglijk en het kan daarom bijna overal bijkomen. U poetst als het ware de binnenkant van het gebit met de tongpunt schoon.

Lippen

Verzorg ook 3 maal per dag uw lippen en mondhoeken. U voorkomt pijnlijke uitdroging en scheurtjes door lippenvet te gebruiken: eerst de mondhoeken en lippen schoonmaken en droogdeppen, daarna licht invetten. Gebruik vet uit een tube (bijvoorbeeld vaseline).

■ Voeding

Ieder van ons heeft een volwaardige voeding nodig om gezond te blijven. Deze voeding bestaat uit verschillende stoffen. De volgende voedingsstoffen zijn belangrijk: eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines, mineralen en water. Elke voedingsstof heeft zijn eigen functie voor het lichaam.

Juist na een chirurgische ingreep heeft uw lichaam extra behoefte aan al deze voedingsstoffen. Dit is nodig om het beschadigde weefsel te genezen en om infectie te voorkomen en te bestrijden. U kunt in principe alles eten, alleen niet op de manier die u gewend bent.

Welke moeilijkheden kunt u verwachten?

Doordat uw kiezen op elkaar staan, kunt u niet kauwen. U kunt wel eten, maar de voeding moet vloeibaar zijn. Dat betekent dat u het voedsel moet malen, eventueel verdunnen en zeven. Dit kost extra tijd en moeite.

Omdat het eten u wat meer moeite kost, is het mogelijk dat u afvalt. U kunt zelf meehelpen dit te voorkomen, zie hiervoor 'adviezen voor de voeding'.

Gebruik van speciale apparatuur

Vloeibare voeding kunt u bereiden met behulp van verschillende apparatuur. Een keukenmachine is het meest ideaal. De aanschaf ervan is echter nogal prijzig. Misschien heeft iemand uit uw familie of kennissenkring er één in het bezit, zodat u het apparaat een tijdje leent. Het gebruik van een staafmixer

biedt u vrijwel dezelfde mogelijkheden als de keukenmachine. De aanschaf is veel voordeliger.

■ Adviezen voor de voeding

Hieronder vindt u algemene tips over de voeding en adviezen om het gewichtsverlies te verminderen of te voorkomen.

Algemene adviezen

- Sterk zoete, zure en zoute producten, scherpe kruiden en specerijen kunnen bij wondjes in de mond een bijtend of pijnlijk gevoel geven. Zoete melkproducten (melk, pap van melk, vla) geven soms aanleiding tot een slijmerig gevoel in de mond. Als u een slokje water na de melk drinkt, is dit gevoel weg. Zure melkproducten zoals karnemelk en yoghurt kunt u ook nemen.
- U maakt de voeding vloeibaar door deze fijn te malen en te verdunnen met bijvoorbeeld melk, groentensap, bouillon of vruchtensap.
- Gebruik meerdere maaltijden per dag; dus 3 hoofdmaaltijden en 3 of 4 tussenmaaltijden. Door de voeding met vocht te verdunnen, neemt de hoeveelheid voedsel flink toe. Van het vele vocht krijgt u snel een vol gevoel. Om voldoende voedingsstoffen en calorieën op te nemen is het daarom belangrijk om regelmatig over de dag verdeeld meerdere maaltijden te gebruiken.
- Het is mogelijk dat sommige vloeibare gerechten stukjes fruit, groente of vlees bevatten, zoals vruchtenyoghurt en soep. Deze gerechten zeft u of u maalt de stukjes fijn en voegt het weer toe aan het gerecht. Als u in het bezit bent van een staafmixer hoeft u het gerecht niet eerst te zeven, u kunt het gerecht direct fijnmalen.
- Soms kan het opzuigen van de voeding via een rietje pijnlijk zijn of heel moeilijk gaan. U kunt dan een stukje van het rietje afknippen om zo het opzuigen makkelijker te maken. Ook kunt u de voeding opzuigen met een “spuitje” (waar normaal gesproken injecties mee worden gegeven) en daarna leegspuiten in de mond.

Tips om het gewichtsverlies tegen te gaan

Er zijn verschillende mogelijkheden om zoete en hartige gerechten energierijker te maken. Daarnaast krijgt u informatie over het gebruik van dieetproducten.

Zoete gerechten

- Kies volle melkproducten: volle melk, volle yoghurt, volle kwark, volle vla en volle drinkyoghurt.
- Gebruik een scheutje slagroom in vla, pap, yoghurt en koffie. U kunt de slagroom beter niet kloppen. Van ongeklopte slagroom kunt u makkelijker meer gebruiken dan van geklopte slagroom.
- Voeg extra suiker toe aan pap, yoghurt, vla en dranken. Vindt u dit te zoet, dan kunt u gebruik maken van een voedingssuiker (zie dieetproducten in poedervorm).
- Gebruik een klontje boter of (dieet)margarine in de pap.
- Voor een fris zure smaak gebruikt u vruchtenmoes: vers fruit of fruit uit blik of pot pureren en eventueel toevoegen aan melk, yoghurt, vla of kwark.
- Kant en klare producten als yoghurtdrink, vruchtensappen, drinkontbijt, chocomel, babyfruit in potjes (eventueel verdund met vruchtensap) en smoothies zijn makkelijk om tussendoor te gebruiken.
- U kunt gebruik maken van dessertsauzen en limonadesiroop om dranken en melkproducten op smaak te maken.

Hartige gerechten

- Voeg aan de soep en de gemalen warme maaltijd altijd een klontje boter/ dieetmargarine, een scheutje olie of ongeklopte slagroom toe. Kies bij voorkeur gebonden soepen of maaltijdsoepen.
- Makkelijk in gebruik zijn de potjes babyvoeding. U hoeft het namelijk alleen maar op te warmen en te verdunnen. Eventueel brengt u het nog op smaak met kruiden en een beetje zout.
- Alle componenten van de warme maaltijd moeten worden gemalen: het vlees, de groente en de aardappelen. U kunt jus, bouillon of saus gebruiken om de voeding te verdunnen tot de gewenste dikte.
- Gemalen voeding kan eentonig worden. Varieer daarom de groente en het vlees regelmatig.

Dieetpreparaten

Wanneer het eten u veel moeite kost of als u gewicht verliest, is het verstandig om een dieetpreparaat te gebruiken als extra aanvulling op uw voeding. Deze dieetpreparaten bevatten naast veel energie en eiwitten ook vitamines en mineralen.

Vergoeding

Bent u onder behandeling van een diëtist, dan is het mogelijk de dieetpreparaten te laten vergoeden door uw zorgverzekeraar. Als u niet bent verwezen naar een diëtist en u denkt dat u dieetpreparaten nodig heeft, vraag dan om een verwijzing naar een diëtist bij uw behandelend arts in het ziekenhuis.

Geen alcohol en op gewicht blijven

Wij raden u aan tijdens de periode dat de mond op slot zit weinig tot geen alcoholische dranken te gebruiken.

Gewichtsverlies

Soms verliezen mensen heel snel veel van hun gewicht en hebben ze erg veel moeite om het gewicht er weer bij te eten. Valt u binnen 1 maand tijd meer dan 5% van uw gewicht af (als u normaal 70 kg weegt en binnen een maand 3,5 kg minder), vraag dan een verwijzing naar een diëtist.

■ Uw vragen

Met vragen over de behandeling of de mondverzorging wendt u zich tot de polikliniek mondziekten, kaak- en aangezichtschirurgie (huisnummer 022). De polikliniek is op werkdagen van 8:30 tot 16:30 uur bereikbaar op telefoonnummer 072 - 548 31 60. Met vragen over uw dieet wendt u zich tot uw diëtist.



Noordwest Ziekenhuisgroep

Postbus 501

1800 AM Alkmaar

www.nwz.nl

tel 072 - 548 4444

Colofon

Redactie mondziekten, kaak- en aangezichtschirurgie
afdeling communicatie

Vormgeving vormgeving Noordwest Ziekenhuisgroep

Druk Ricoh

Artikel nr 97281/2017.04

Op alle onderzoeken en behandelingen van Noordwest Ziekenhuisgroep zijn de algemene voorwaarden van Noordwest Ziekenhuisgroep van toepassing, zie www.nwz.nl.