

# Pubers en mondgezondheid

*De tandartsassistent kan voedingsadviezen geven als bij pubers blijkt dat slechte voeding de oorzaak is van een slecht gebit. Ook kan een jonge patiënt worden doorverwezen naar een diëtist.*

Door Lienke Neef

In het najaar van 2014 organiseerde SCEM de vijfde editie van het symposium 'Mondzorg bij het kind'. Dit lustrum werd gevierd met een mooi programma op de feestelijke locatie kasteel De Schaffelaar in Barneveld. Het thema was preventie, waarbij in de middag de aandacht werd gericht op de puber/adolescent. Tijdens de lezing van diëtist Liesbeth Smit werd duidelijk dat pubers en mondgezondheid een lastige combinatie zijn. In het ochtendprogramma kwamen jonge kinderen en preventie aan bod. In de middag was er aandacht voor de pubers. Daarbij werd het onderwerp voeding en de invloed van reclame op jongeren aangesneden. Het middagprogramma werd afgesloten met het thema probleemgedrag. Hoe krijg en houd je contact met niet geïnteresseerde kinderen? Een bijzonder informatieve dag,



→ Liesbeth Smit

waarbij mijn aandacht uitging naar de lezing 'Voeding, gedrag en gebit'. Hoe kun je voeding en gedrag van tieners veranderen om cariës en erosie tegen te gaan?

## Voedingsadvies

De lezing werd gegeven door diëtist Liesbeth Smit. Zij heeft een eigen praktijk met de naam 'Prima voeding'. Enige tijd geleden werd zij door een tandarts benaderd voor een spreekuur om voorlichting over voeding te geven. Daar werd haar interesse voor dit onderwerp gewekt. Liesbeth is moeder van drie jonge kinderen en dat komt goed van pas. Liesbeth: "In de tandartspraktijk probeer ik het gedrag van peuters om te zetten naar pubers. Tussen die twee leeftijdsgroepen zie ik veel overeenkomsten.

Als assistent heb je een belangrijke rol wat betreft voedingsadviezen. Om te beginnen kun je een patiënt uitleggen dat het voor het gebit belangrijk is om maximaal zeven keer per dag eet- en drinkmomenten te hebben: drie hoofdmaaltijden en vier tussendoortjes. Als je bij een patiënt veel erosie ziet, kun je vragen hoe de patiënt zijn drankjes drinkt. Kleine slokjes, met een rietje of lang in de mond? Maar ook of een patiënt direct na een zuuraanval kauwgom kauwt. Wat veel mensen niet weten, is dat je bijvoorbeeld geen xylitol-kauwgom meteen na



→ Niet altijd een makkelijke keus

een zuuraanval moet eten. Als het basisadvies niet werkt, geef dan advies op maat. Eventueel aan de hand van een voedingsdagboek. Vermoed je dat de slechte mondgezondheid samenhangt met voeding, zoek dan contact met een diëtist. Het doel is de voedingstoestand en daarbij de mondgezondheid te verbeteren.


## Sommige thee bevat suiker

De eerste intake bij een diëtist duurt 60 minuten, vervolgspraken duren 15 tot 30 minuten. Ik geef advies op maat mee. Er zijn ook mensen die geholpen zijn na één

afpraak, andere cliënten komen vaker. (Een diëtist heeft het over cliënten, een tandarts over patiënten.) De kosten worden vergoed uit de basisverzekering. Belangrijk om te weten is dat een diëtist er niet alleen is in het geval van overgewicht. Daar denken toch de meeste mensen aan.”

### Voedingsanamnese

De meerwaarde van een diëtist is dat er een uitgebreide voedingsanamnese gedaan kan worden, waarbij gekeken wordt naar macro- en micronutriënten. Dat is voeding die bestaat uit een mix van voedingscomponenten (nutriënten). Deze kunnen in grote (macro) of kleine (micro) hoeveelheden voorkomen. Macro-voedingsstoffen zijn eiwitten, koolhydraten en vetten. Micro-voedingsstoffen zijn vitamines, mineralen en spoorelementen. Een diëtist kan eventueel een laboratoriumonderzoek laten doen maar kan ook aansturen op volwaardige voeding en gedragsverandering en complexe eetproblemen aanpakken.

  
prima  
voeding  
→ Prima voeding

Liesbeth: “Pubers komen vaak alleen, dus vraag of de ouders meekomen. Dat is belangrijk als het om gedragsverandering gaat.”

### Drie flessen cola per dag

In de zaal vroeg Liesbeth of Spa rood een goed alternatief voor frisdrank is voor een tiener met tanderosie. Twee derde van de zaal dacht van niet, maar het tegendeel is waar.

Als praktijkvoorbeeld noemt Liesbeth een meisje, waarvan de ouders van Turkse komaf zijn. Het meisje heeft last van tanderosie, cariës en overgewicht. Het meisje geeft aan dat ze minimaal een fles cola per dag drinkt en daar graag mee wil stoppen, maar dat dat niet alleen lukt. Tijdens de intake geeft het meisje aan dat ze één tot drie (!) flessen cola per dag drinkt en dat ze vaak misselijk en duizelig is.

Liesbeth: “Het meisje droeg een hoofddoek. In dat geval laat ik altijd bloed prikken om te kijken naar het vitamine D-gehalte in het bloed. Je ziet namelijk vaak een tekort bij vrouwen die een hoofddoek dragen, maar ook bij mensen met een getinte huidskleur.”

Bij het ontbijt at het meisje wit brood en dronk één tot twee glazen cola, tussendoor koek en twee blikjes cola, als lunch fruit, brood en cola, tussendoor rauwkost en een blikje cola en bij het diner groente, vlees of vis en cola. In de avond dronk zij thee zonder suiker. Let op: sommige thee bevat suiker! Dit meisje kreeg te weinig zuivel en vezels binnen en het drinken van zulke enorme hoeveelheden cola is natuurlijk ernstig.

### Geen verheven vinger

Liesbeth: “Pubers willen graag bij de groep horen. Als iedereen op school frisdrank drinkt, wil de puber dat ook. Probeer samen te bedenken wat een ander cool drankje kan zijn. Niet meteen met een opgeheven vinger alles verbieden. Daar bereik je niks mee. Dit meisje kocht een stoere waterfles en drinkt nu één tot anderhalf glas fris per dag. Dat is Spa rood of cola light.”

Toen Liesbeth aan het einde van de lezing vroeg of de assistenten voordelen zagen voor het werken met een diëtist, riep de hele zaal volmondig JA!

Voor meer informatie kijk je op [www.primavoeding.nl](http://www.primavoeding.nl). ●●●