

# RAMADAN & MONDHYGIËNE



رمضان  
كريم



• RAMADAN KAREEM •



**DE HEILIGE MAAND RAMADAN IS WEER VAN START GEGAAN. GEDURENDE EEN MAAND ONTHOUDEN MOSLIMS ZICH VAN ZONSOPGANG TOT AAN ZONSONDERGANG VAN VOEDSEL EN DRINKEN. TIJDENS DE RAMADAN ONDERGAAN MOSLIMS EEN SPIRITUELE HERVORMING, WAARIN ZIJ ZICH MEER PROBEREN TE VERDIEPEN IN DE ISLAM.**

Naast het feit dat ramadan volgens verschillende experts een positief effect heeft op de gezondheid van de mens, is het belangrijk om gedurende deze maand goed voor uzelf te zorgen. Dat betekent dat het naast het nuttigen van gezonde voeding tijdens de iftar ook heel erg belangrijk is dat u uw mondverzorging goed blijft bijhouden. Door goede mondverzorging blijft uw mond gezond. Een gezonde mond is heel belangrijk voor uw algemene gezondheid. Zo kunnen ontstekingen in de mond ook problemen veroorzaken in de rest van uw lichaam.

# BEHANDELINGEN IN DE TANDARTSPRAKTIJK GEDURENDE DE RAMADAN

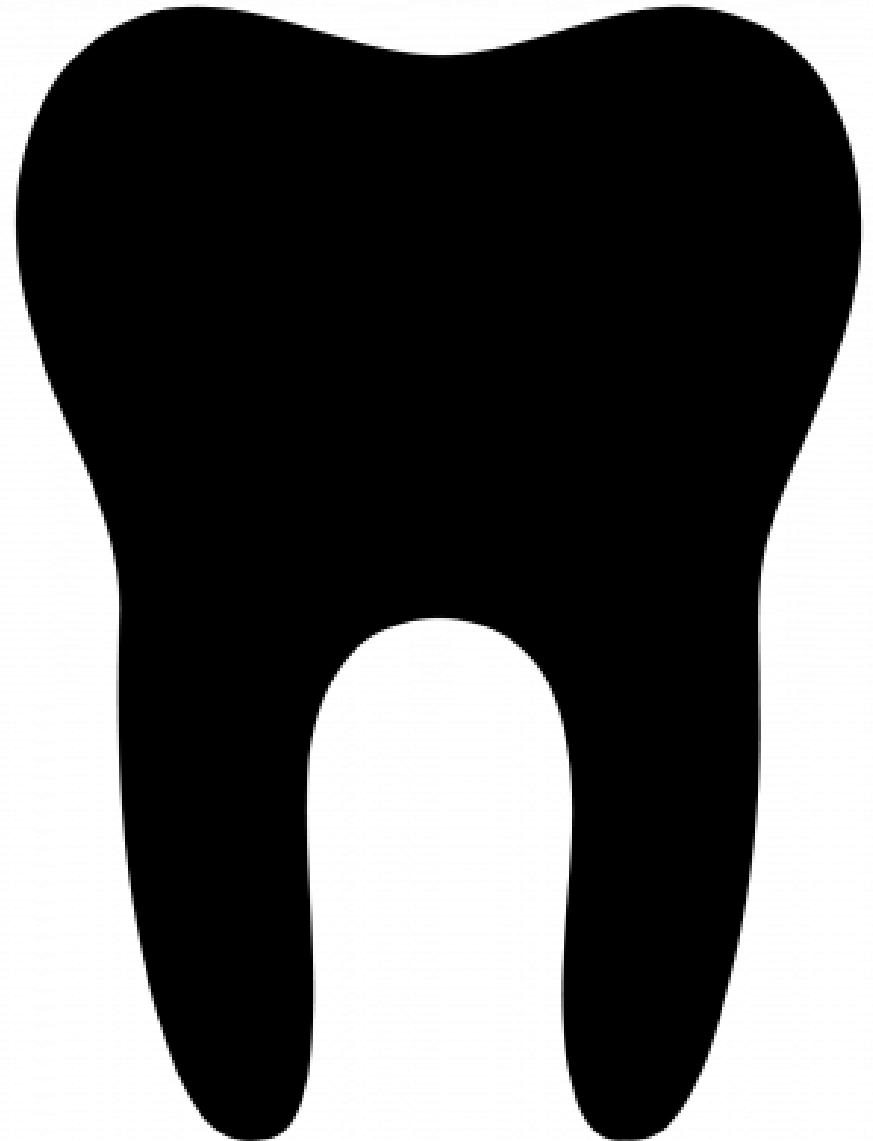
In principe kunnen alle behandelingen bij de tandarts en mondhygiënist gedurende de ramadan gewoon doorgaan, mits u geen vloeistoffen of water binnenkrijgt. Het is daarom verstandig om voor de behandeling aan te geven dat u meedoet aan de ramadan zodat de tandarts of mondhygiënist daar tijdens de behandeling rekening mee kan houden.

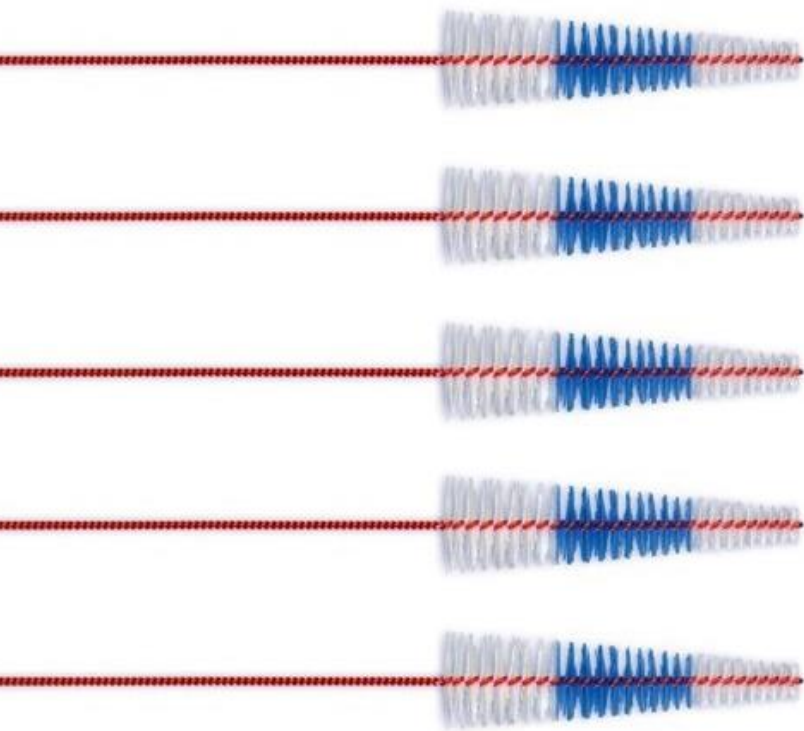


# GAATJES

Om gaatjes te voorkomen moet u uw tanden kiezen ontdoen van tandplak. Tandplak bestaat uit bacteriën en producten van bacteriën. Bacteriën in de mond zetten suikers en zetmeel uit voedsel om in zuren. Die zuren kunnen op den duur gaatjes veroorzaken als de tanden en kiezen niet goed worden gepoetst.

Het basisadvies is om 2x per dag 2 minuten te poetsen met fluoridetandpasta. Het vasten wordt niet verboden zolang de tandpasta niet in de keel terecht komt, toch is het raadzaam om na elke maaltijd uw tanden gelijk te poetsen, bij voorkeur vroeg in de ochtend (sehri) of na zonsondergang (iftar). Overdag, tijdens het vasten kunt u de ruimte tussen uw tanden en kiezen reinigen met een tandstoker, rager of flossdraad of de miswak gebruiken.





Gezond tandvlees is te herkennen aan de roze kleur, het zit strak om de tanden en kiezen en bloedt niet als u uw tanden poetst. Als u uw tanden niet (goed) poetst, zorgen bacteriën uit de tandplak ervoor dat het tandvlees ontstoken raakt. Als diezelfde tandplak vervolgens een langere tijd aanwezig blijft in de mond, verkalkt het en wordt het tandsteen. Tandsteen heeft een ruw oppervlak waardoor nieuwe tandplak zich daar makkelijk aan hecht. Doordat er nu ook meer bacteriën hechten, zal de ontsteking ook meer toenemen.

Om tandvleesontsteking te voorkomen is het advies: 2x per dag 2 minuten uw tanden poetsen, het liefst met een fluoridetandpasta. Daarnaast is het gebruiken van een tandenstoker, ragers of flossdraad aangeraden om de ruimtes tussen de tanden en kiezen schoon te houden en daarmee ontstekingen tegen te gaan.

# GINGIVITIS

@lailatahri

*"Time to empty your stomach  
and feed your soul"*



*Ook deze twee beauty influencers moedigen goede  
mondverzorging tijdens de ramadan aan!*



@Inspirationofahijabi

# TIPS

- Vraag voorafgaand aan een behandeling bij de tandarts of mondhygiënist of u wat vaker mag spoelen en spugen, om te voorkomen dat u water binnenkrijgt
- Heeft u last van een slechte adem? Probeer knoflook en andere sterk ruikend voedsel te vermijden en zorg ervoor dat u uw tong ook goed reinigt
- Vermijd het continu nuttigen van zoetigheden en gesuikerde dranken na de iftar
- In de beginfase van de Ramadan hebben sommige mensen last van misselijkheidsklachten. Spoel na het overgeven altijd uw mond met water, om de zuurtegraad in de mond te neutraliseren
- Poets uw tanden twee keer per dag voor twee minuten, het liefst met een fluoridetandpasta
- Reinig de ruimtes tussen uw tanden en kiezen eenmaal per dag met een tandenstoker, rager of flossdraad

# ETEN EN DRINKEN

Voor een gezonde mond beperk je het aantal eet- en drinkmomenten per dag tot maximaal zeven. Tijdens de ramadan is er natuurlijk minder tijd om te eten waardoor een maximum van 3 eet- en drinkmomenten beter geschikt is. Wellicht eet of drinkt u tijdens de ramadan sneller achter elkaar. Als u iets eet of een gesuikerd drank drinkt, tast dit het glazuur aan. Als u te snel achter elkaar eet of gesuikerde dranken drinkt, krijgt het speeksel onvoldoende kans om het glazuur te herstellen. Laat daarom ongeveer twee uur tussen de eet- en drinkmomenten in.

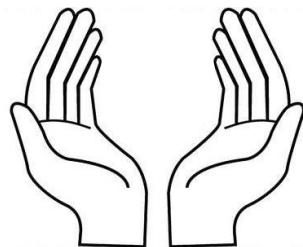


*Beste lezer,*

*Mijn naam is Youssra el Jallouli. Op dit moment zit ik in het tweede jaar van de opleiding mondzorgkunde.*

*Middels deze brochure wil ik u een geheugensteuntje geven om gedurende de ramadan alsnog goed voor uw gebit te zorgen.*

*Ik wens u en uw naasten een gezegende ramadan!*



ivoren kruis



## **MEER INFORMATIE**

Voor meer informatie over mondverzorging en instructies over hoe u de mondhygiënemiddelen het best kan toepassen kunt u de website van het Ivoren Kruis raadplegen via [www.ivorenkruis.nl](http://www.ivorenkruis.nl).