



Mondzorg bij ALS

informatie voor patiënten

INLEIDING	3
MONDHYGIËNE	4
MOGELIJKE PROBLEMEN	6
HULPMIDDELEN	9
BIJZONDERHEDEN	16
PRAKTISCHE TIPS VOOR DE MANTELZORGER	18
NUTTIGE LINKS	21

Een goede mondhygiëne is essentieel voor je gezondheid, maar bij ALS is dat niet altijd vanzelfsprekend. Deze brochure is samengesteld om jou en je familie te ondersteunen met praktische adviezen en hulpmiddelen.

Houd er rekening mee dat mondzorg bij ALS om maatwerk vraagt. Wat voor de een een oplossing biedt, is voor de ander misschien minder geschikt. We nodigen je uit om samen met ons te bekijken welke hulpmiddelen bij jou passen.

Voor aanvullende vragen of persoonlijk advies kan je altijd terecht bij je zorgverleners.

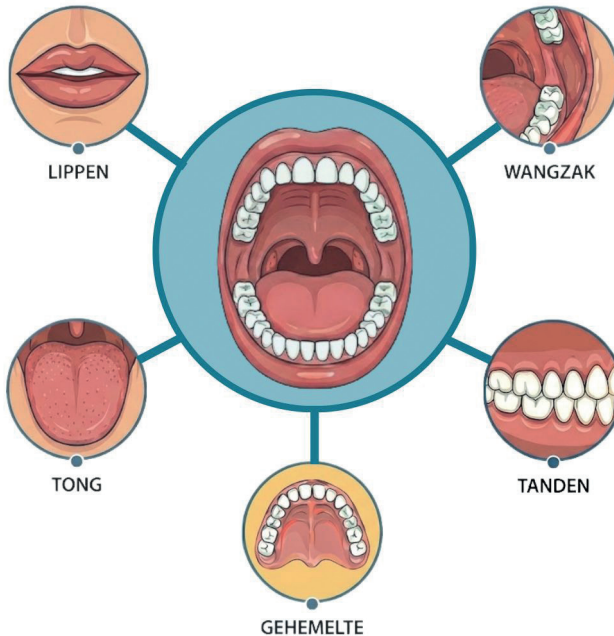
Veel succes met de toepassing van deze adviezen!

MONDHYGIËNE

WAT IS MONDZORG?

Mondhygiëne is de **dagelijkse verzorging** van je **volledige mond** om problemen te voorkomen. Dat gaat verder dan alleen het poetsen van de tanden: ook de lippen, de tong, het wangslimvlies en het gehemelte hebben aandacht nodig. Naast deze dagelijkse routine is een regelmatig bezoek aan een expert, zoals een **tandarts of mondhygiënist**, essentieel.

Bij een gezonde mond volstaat meestal één controle per jaar. Maar wanneer de mondgezondheid kwetsbaarder wordt, is het raadzaam om, in overleg met je behandelend expert, vaker langs te gaan voor controle en reiniging.



WAAROM MONDZORG?

ALS brengt uitdagingen met zich mee in het dagelijks leven. Wanneer het moeilijker wordt om je gebit en mond goed te verzorgen, biedt deze brochure een houvast en praktische hulpmiddelen.



Een **goede mondhygiëne** biedt meer dan alleen een fris gevoel; het is essentieel voor je **zelfbeeld en algemene gezondheid**. Door je mond goed te verzorgen, voorkom je ongemakken zoals **tandplak**, **infecties** en een **onaangename adem**. Bovendien verkleint een schone mond het risico op een **aspiratiepneumonie**. Dat is een soort van longontsteking die kan ontstaan wanneer mondbacteriën in de luchtwegen terechtkomen tijdens het verslikken. Deze mondbacteriën kunnen ook in de bloedbaan terechtkomen en **complicaties geven over het hele lichaam**. Slechte mondhygiëne is ook gelinkt aan diabetes en nierfalen. Met de juiste technieken en hulpmiddelen houd je je **mond gezond en voorkom je onnodige complicaties**.

MOGELIJKE PROBLEMEN

SPEEKSELVLOED

Mogelijk heb je last van progressieve speekselvloed. De oorzaak daarvan is meestal een **verminderde slikfunctie** en **spierzwakte** rond de mond. Dat kan leiden tot kwijlen en verweking van de mondhoeken, maar ook voor **verhoogde voedsel- en plaque-ophoping**. Het gevolg daarvan is een **overmatige bacteriegroei**, **slechte adem** en bijkomend een **hoger risico op een longontsteking** door verslikking.

DROGE MOND

Speeksel heeft een reinigende functie voor de mond. Bij een droge mond is hier een tekort aan, wat leidt tot een **hoger risico op infecties en cariës (gaatjes)**. De oorzaak van een droge mond kan liggen bij **mondademhaling of beademing**. Voldoende water drinken kan dit gevoel verminderen. Verder in deze brochure vind je enkele tips en hulpmiddelen die een droge mond helpen tegengaan.

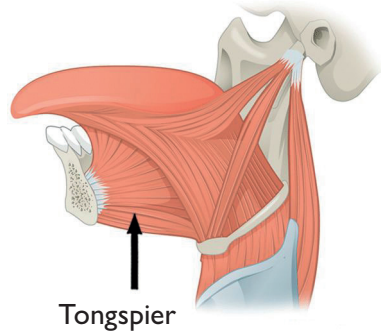
SLIJMVORMING

Net als bij speekselvloed, leidt overmatige slijmvorming tot het **achterblijven van plaque- en voedselresten**. Dat **verhoogt de bacteriële lading** in de mond en **verhoogt het risico op een aspiratiepneumonie**, een longontsteking veroorzaakt door verslikking. Naast medicamenteuze behandeling is het belangrijk je mondhygiëne goed te onderhouden.

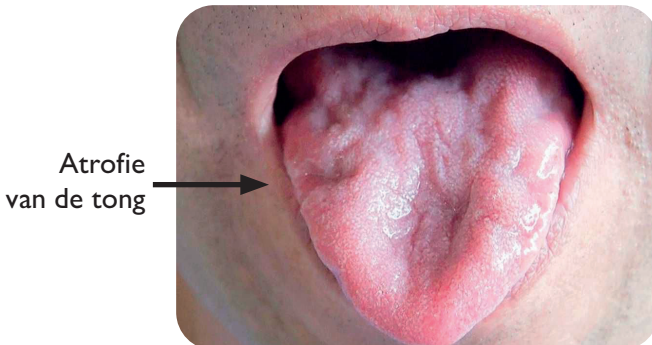
KRACHTVERLIES

Verminderde spierkracht in en rond de mond

Krachtverlies in en rond de mond kan mondhygiëne en het uitvoeren van mondzorg beïnvloeden. De **tong gaat minder actief** door de mond **heen bewegen** waardoor **voedselresten gemakkelijker achterblijven**. Het is ook niet evident om een tandenborstel doorheen de mond te bewegen als die afhangt. Verlies van kracht in de mond kan ook **leiden tot mondademhaling**, wat op zijn beurt leidt tot een droge mond.



De **tong**, van nature een actieve, volle spier, kan door verminderde kracht haar **vorm verliezen**. Het lijkt alsof het tongweefsel op sommige plekken 'inzakt', wat resulteert in kleine putjes of kuiltjes op het voorheen egale oppervlak. Dat zijn visuele signalen dat de **onderliggende spiergroepen minder actief of zelfs inactief** zijn geworden.



Verminderde spierkracht in de handen (fijne motoriek)

Een tandenborstel is een vrij fijn en smal voorwerp. Bij verminderde kracht in de handen kan de **fijne motoriek minder sterk** zijn en wordt het **uitdagend om een tandenborstel vast te houden**. Mogelijke oplossingen worden verder in deze brochure besproken.

Verminderde spierkracht in de armen

Om gepaste mondzorg uit te kunnen voeren, is het noodzakelijk dat je de armen tot op een zekere hoogte kan brengen. Personen met ALS kunnen hierbij **moeilijkheden ervaren**. Omdat mondzorg essentieel is in je dagdagelijkse verzorging, is het nodig om **hulp te durven vragen en accepteren** voor de uitvoering ervan.

Verder in deze brochure worden enkele **tools aangereikt** voor de **mantelzorger**. Zo wordt mondzorg voor beide partijen een aangenaam onderdeel van de verzorging.

HULPMIDDELEN

De hulpmiddelen in deze gids zijn bedoeld als inspiratie en ondersteuning. Omdat de behoeften bij ALS voor iedereen verschillend zijn, is mondzorg altijd maatwerk. We raden je aan om deze suggesties uit te proberen, zodat je ervaart welke oplossingen voor jou het meest effectief en haalbaar zijn.

TANDENBORSTEL

- Zachte haren
- Frequentie: zo vaak als je daar behoefte aan hebt, met een minimum van twee keer per dag.
- Neem de overgang naar het tandvlees mee.
- Droog bewaren om bacteriegroei te verminderen



Manuele tandenborstel

- + budgetvriendelijk
- smalle steel
- manuele bewegingen maken dus voldoende kracht nodig



Elektrische tandenborstel

- + draaiende beweging gaat vanzelf
- zwaarder
- batterij kan leeg zijn
- kostprijs



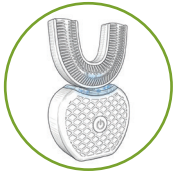
Vingertandenborstel

- + bij moeilijkheden met vasthouden
- minder effectief
- enkel indien andere borstels geen optie meer zijn



Tandenborstel op suctie

- + bij overmatige speekselvloed
- risico op infectie (educatie is noodzakelijk)
- aspiratietoestel noodzakelijk



Automatische tandenborstel

- + gemakkelijk in gebruik
- + geen spierkracht nodig
- geen volwaardige vervanging, gebruik als aanvulling op andere mondzorg



Dental wipes

- + kan doorheen de dag een extra gevoel van frisheid in de mond geven
- Geen volwaardige vervanging, gebruik als aanvulling op andere mondzorg



Extra grip

- + bij te weinig grip bij een gewone tandenborstel kan dit over de steel geschoven worden

TANDPASTA

De [keuze van tandpasta](#) kan ook een grote invloed hebben op je mondhygiëne. Kies bij voorkeur voor een tandpasta die [fluoride](#) bevat. Dat zorgt voor versterking van je tandglazuur. Gebruik een hoeveelheid [ter grootte van een erwt](#). Als de tandpasta niet volledig weggespoeld kan worden, is dat geen probleem. De werking zal zo nog wat langer aanhouden. Dit principe kan ook toegepast worden wanneer de slikfunctie afwezig is. Bij twijfel over de juiste keuze van tandpasta, kan je je laten [adviseren bij de apotheek](#). Hier is de tandpasta ook verkrijgbaar.

Bij slikmoeilijkheden

Overweeg een [tandpasta die niet schuimt](#), specifiek zonder SLS (Sodium Lauryl Sulfaat). Dat is de stof die zorgt voor schuimvorming. Het vele schuim kan als onaangenaam ervaren worden en verhoogt bovendien de kans op verslikking.

Bij een droge mond

Er zijn tandpasta's specifiek voor mensen met een droge mond beschikbaar, bijvoorbeeld van OralSeven® of BioXtra®.

Bij krachtverlies

Is het door krachtverlies moeilijker om een tube tandpasta te gebruiken? Overweeg dan bijvoorbeeld een zelfsluitend tandpastadopje, een tandpastadispenser of een tubeknijper.



Zelfsluitend dopje

- + geen moeilijkheden meer met het openen en sluiten van de tube



Tandpastadispenser

- + geen moeilijkheden meer met het openen en sluiten van de tube
- duurder in aankoop



Tubeknijper

- + alle tandpasta uit tube
- + geen knijpkracht nodig
- draaien vereist fijne motoriek

FLOSSEN

Ook tussen je tanden kunnen zich heel wat **etensresten en tandplak opstapelen**. Daarom is het belangrijk deze goed te reinigen. Er zijn verschillende hulpmiddelen die je hierbij kunnen helpen.

Let op! Gebruik bij voorkeur **geen tandenstoker**.



Rager

- + borsteltje komt in verschillende diktes
- + beschikbaar met breed handvat of verstelbare hoek
- sommigen plaatsen zijn moeilijker bereikbaar



Flosdraad op houder

- + flosdraad is al opgespannen
- sommigen plaatsen zijn moeilijker bereikbaar
- goede hand-armcoördinatie noodzakelijk



Soft-picks®

- + flexibel
- + goedkoop
- sommigen plaatsen zijn moeilijker bereikbaar
- goede hand-arm coördinatie noodzakelijk



Waterflosser

- + gebruiksvriendelijk
- + verwijdert tandplak
- niet gebruiken bij slikproblemen!

TONGVERZORGING

Je tong heeft een grote [invloed op de smaakbeleving](#). Wanneer hier [beslag](#) op zit, kan dat de smaakbeleving verminderen. Het beslag bestaat uit voedselresten, bacteriën en dode slijmcellen. Het ontstaat als gevolg van een slechte mondhygiëne en kan een onaangename geur veroorzaken voor je omgeving.



Tongschraper

- + geen water nodig
- opletten voor verslikkingrisico
- 5x van achter naar voor



Tonggel

- + maakt schoon tot in de groeven
 - + geeft een verfrissende adem
 - opletten voor verslikkingrisico
- bv. Julibrite® (beschikbaar bij de apotheek)

LIP VERZORGING

De lippen kunnen **uitdrogen door specifieke medicatie**. Ook bij een **droge mond** en **overmatige wrijving** kunnen droge lippen ontstaan.

Houd de lippen vochtig door gebruik te maken van lippenbalsem. Kies er eentje die voor jou aangenaam voelt.

Kies voor een **ongeparfumeerde lippenbalsem met een hoog vetgehalte**. Lippenbalsem op basis van kruidenextracten of natuurlijke ingrediënten (bv. Aloë Vera) kan ook. Ingrediënten zoals fenol, menthol en salicylzuur kunnen de lippen op lange termijn uitdrogen. Bij twijfel kan je advies vragen aan de apotheek. Bv. Labello® of Vaseline®. Let op met Vaseline® wanneer er zuurstof gegeven wordt. Dit is namelijk ontvlambaar.

WANG- EN GEHEMELTEVERZORGING

Ook de **wangzak** en **het gehemelte** moeten schoongemaakt worden. Zeker **bij een droge mond** is het belangrijk dat de mond

goed vochtig gehouden wordt, zodat bacteriën de kans niet krijgen om zich verder te ontwikkelen. Bij patiënten zonder slikproblemen wordt ook aangeraden om **na elke maaltijd de mond te spoelen en te controleren op etensresten.**



Mondswabs

- + gemakkelijk om mee in de wangzak te komen
- + kan bijgeknipt worden naar grootte
- + bevochtigen met water, NaCl of kunstspeeksel
- duw uit tegen beker om verslikking tegen te gaan
- opletten dat vuil niet richting keel gaat



Compres

- + bevochtigen en rond de vinger draaien
- + gemakkelijk alle plaatsen te bereiken
- + heeft een groot absorptievermogen
- bevochtigen kan met water, NaCl en kunstspeeksel
- vocht uitduwen om verslikking tegen te gaan



Kunstspeeksel

- + bootst de natuurlijke werking na
 - + bestaat in gel vorm en in spray vorm
 - werkt niet anti-bacterieel
- bv. BioXtra® of Biotène®



Mondspoeling

- + reinigt, verfrist en hydrateert
 - mondspieren moeten krachtig genoeg zijn
- bv. BioXtra®
- gebruik geen spoeling die alcohol bevat

BIJZONDERHEDEN

KUNSTGEBIT

Heb je een kunstgebit? Ook dan is een zorgvuldige reiniging essentieel. Gebruik hiervoor een **speciale protheseborstel**, **lauw water** en **vloeibare zeep**. Vermijd heet water, omdat dat je gebit kan vervormen. Gebruik ook **geen tandpasta** op je kunstgebit; dit schuurt en kan het oppervlak beschadigen. Let op: alleen reinigen met bruistabletten is niet voldoende. Er moet altijd mechanisch (met de borstel) worden nagepoetst.



Draag je kunstgebit **niet tijdens het slapen**. Het 's nachts inhouden van een prothese kan de kans op een longontsteking verdubbelen. Bewaar de prothese en de borstel op een **schone, droge plaats** om bacteriegroei te voorkomen.



Vergeet ten slotte niet om ook je tong, tandvlees en overgebleven tanden te poetsen. Gebruik hiervoor een zachte borstel en tandpasta met fluoride.



Kleefmiddel

Als je kunstgebit niet optimaal past, kan je het fixeren met een kleefmiddel, bijvoorbeeld van Fixodent[®] of Corega[®].

Gebruik een hoeveelheid ter grootte van een erwt. Als het kunstgebit, ondanks het kleefmiddel, niet goed blijft zitten, moet het aangepast worden door de tandarts.

PEG-SONDE

Heb je een PEG-sonde? Wanneer je minder of niet meer via de mond eet, kan het lijken alsof mondverzorging minder belangrijk is. Maar het tegendeel is waar: net doordat je **minder slikt** en je **tong minder beweegt**, hopen bacteriën zich sneller op in de mondholte. Dat vergroot de kans op **infecties en ongemak**. Het is daarom essentieel dat je net nu **extra aandacht** besteedt aan een **goede mondzorg**.

NAAR DE TANDARTS

Naar de tandarts gaan kan opeens een stuk uitdagender worden. **Bespreek je diagnose** met je tandarts en bekijk wat de mogelijkheden zijn.

Enkele aandachtspunten voordat je naar de tandarts gaat:

- Breng je tandarts op de hoogte van je aandoening.
- Bespreek eventuele moeilijkheden. Denk hierbij aan slikproblemen, rolstoelafhankelijkheid, spierzwakte rond de mond en problemen met de tandprothese.
- Zoek samen naar een oplossing voor deze moeilijkheden.
- Ga op een rustig moment en vraag om extra tijd.
- Neem een vertrouwenspersoon mee naar de afspraak.

Wanneer je tandarts zich niet comfortabel voelt of de middelen niet heeft om je te behandelen omwille van de diagnose, vraag dan een **doorverwijzing** naar een andere tandarts. Het is belangrijk dat je goed opgevolgd wordt.

We raden je aan om **twee keer per jaar** een **tandarts of mondhygiënist** te bezoeken. Als frequentere opvolging nodig is, zullen zij dat met jou bespreken.

PRAKTISCHE TIPS VOOR DE MANTELZORGER

Het uitvoeren van mondzorg bij iemand in je omgeving kan wat onwennig voelen in het begin. In deze brochure bieden we je een houvast en geven we **enkele praktische tips** om de mondzorg voor beide partijen zo aangenaam mogelijk te maken. Als je toch nog met vragen zit, dan kan je deze steeds bespreken met de verpleegkundige, tandarts of mondhygiënist.

Belangrijk: **mondzorg is meer dan alleen tandenpoetsen**. Eerder in deze brochure kan je alle hulpmiddelen terugvinden voor tong-, lip-, wang- en gehemelteverzorging.

HOUDING

De houding is van **cruciaal belang** bij het uitvoeren van mondzorg. Zorg ervoor dat beide partijen een **comfortabele** houding aannemen om de mondzorg zo aangenaam mogelijk te maken voor iedereen.

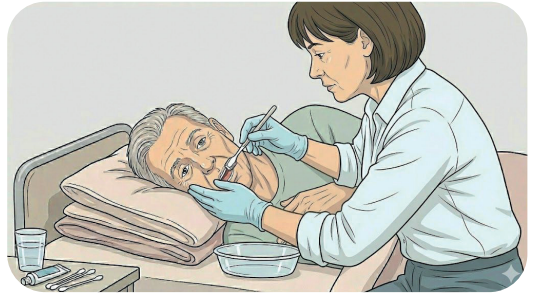
Mondzorg bij zittende persoon

Positioneer je **achter** de zittende persoon. Dat is de meest natuurlijke manier om de mondzorg bij iemand anders uit te voeren. Houd de **tandenborstel** vast in je **dominante hand**. De andere hand gebruik je om het hoofd van de persoon voor je tegen te houden. Vermijd dat het hoofd naar achter kantelt: dat verhoogt het risico op verslikking.



Mondzorg bij liggende persoon

Mondzorg bij een liggende persoon is wat delicaat omdat het **risico op verslikking** groter is. Leg de persoon op zijn of haar zij indien mogelijk. Probeer ook het **hoofd wat omhoog te plaatsen**. Dat kan door enkele handdoeken onder het hoofd, de nek en de schouders te plaatsen.



TOEGANG TOT DE MOND

Vraag de persoon om de **mond en lippen te ontspannen**. Als dit niet lukt, kan je het hoofd van de persoon wat **naar voren brengen**. Zo ontspant de mond automatisch wat.

Als de mond slechts kort kan worden opengehouden, kan je iets **tussen de tanden plaatsen**. Kies voor een voorwerp dat de tanden niet beschadigt. Denk daarbij aan een tweede tandenborstel, een siliconen hulpstuk of een kurk met draad erdoorheen (om inslikken te vermijden). Plaats dit **zijdelings** in de mond.



POETSMETHODE

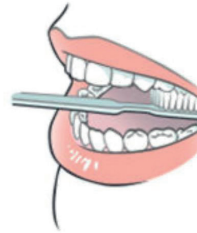
Omdat je zelf niet voelt waar je wel en niet geweest bent, is het belangrijk de mondzorg **steeds op dezelfde manier** uit te voeren zodat je geen plaatsen vergeet. Doe bijvoorbeeld altijd eerst de binnenkant, dan de buitenkant en tot slot de bovenkant van de tanden. Kies wat voor jou het beste aanvoelt. Ga ook steeds **tot aan de tandvlesrand** en maak tijdens het poetsen **cirkelvormige bewegingen** over de tand. **Vertel** steeds wat je aan het doen bent. Zo kan de persoon bij wie je mondhygiëne uitvoert stapsgewijs meevolgen.



BINNENKANT



BUITENKANT



BOVENKANT

HULPMIDDELEN

Maak gebruik van een handdoek om de **persoon te beschermen** tegen morsen. Wanneer de persoon niet meer aan de wastafel kan plaatsnemen, is een bakje om het speeksel in op te vangen aangewezen. Denk hierbij aan een nierbekken. Laat de persoon **vooroverbuigen** en maak een **tuitje met de lippen**. Dit doet je door de onderlip lichtjes naar het midden toe te knijpen. Zo lopen het overtollige speeksel en water makkelijk weg.

Enkele pagina's terug vind je de verschillende hulpmiddelen verder uitgelegd.

NUTTIGE LINKS:

- www.gezondemonde.be
→ poetskaarten en filmpjes ter beschikking
- www.demondienietvergeten.nl
→ verschillende mogelijke mondzorg problemen verder uitgelegd
- www.guidetoals.com/oral-care-with-als
→ Algemene Engelse uitleg en tips voor mondzorg bij ALS-patiënten
- www.vogellanden.nl/meer-informatie-en-folders
→ Brochures en video's ter beschikking
- <https://mondzorg.steffie.nl>
→ info over mondzorg beschikbaar in het Engels, Frans, Arabisch, Turks en Nederlands

© mei 2026 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door het neuromusculair referentiecentrum (NMRC) in samenwerking met de dienst communicatie.

Je vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701918.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kan je bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 my nexuz health



Raadpleeg je medisch dossier
via nexuzhealth.com
of download de app

