

Mondverzorging na de genezing

Mondhygiëne is het sleutelwoord voor dragers van mondpiercings. Maak je piercing dagelijks goed schoon zodat tandplak en tandsteen geen kans hebben zich aan je piercing te hechten. Gebruik een milde vloeibare zeep om je piercing schoon te maken. Poets je tanden tweemaal per dag twee minuten zorgvuldig met een zachte tandenborstel met fluoridetandpasta.

Poets na het ontbijt en voordat je naar bed gaat. Overleg met je tandarts of mondhygiënist welk hulpmiddel je moet gebruiken om de ruimten tussen je tanden en kiezen schoon te maken.



Stafje vervangen

Vervang het lange stafje door een kortere variant als de zwelling is afgenomen en de wond is genezen. Een mondpiercing mag je tandvles niet raken bij het eten en praten. Als een tongpiercing ver genoeg naar achteren wordt geplaatst, zal de piercing ook bij gesloten mond je tanden en tandvles niet raken.

Plaats een goed passend sieraad. Hiermee voorkom je schade aan tanden en tandvles.

Met je piercing naar de (tand)arts

Laat je tandarts of mondhygiënist weten als je een mondpiercing draagt. Zij kunnen met regelmaat controleren of je piercing invloed heeft op je mondgezondheid. In geval van een verdoving in de onderkaak kan de behandelaar vragen je piercing weg te halen. Naar het ziekenhuis? Zorg dan dat je je mondpiercing(s) verwijdert als er röntgenfoto's van je hoofd-halsgebied moeten worden gemaakt. Sommige mondpiercings kunnen



problemen geven bij de werking van beademingsapparatuur en kunnen daarmee een behandeling in het ziekenhuis bemoeilijken.

Problemen door mondpiercings

Mondpiercings kunnen verschillende (ernstige) problemen veroorzaken. Ze kunnen niet alleen je tanden en tandvles beschadigen. Ook kunnen ze een bedreiging zijn voor je algemene gezondheid. Complicaties die zich direct bij het plaatsen kunnen voordoen zijn: flauwvallen, ademhalingsproblemen, langdurige nabloeding, infecties, ontstekingen en abscessen. Na de genezing op langere termijn zijn ingroeien, tandvlesontsteking, terugtrekkend tandvles, tandbreuk, afbraak van tandbot, inslikken van piercings, aangezichtspijn en tetanusinfectie de problemen.

Infectie en ontsteking na het aanbrengen

Mondpiercings kunnen infecties veroorzaken. Pijn, roodheid, zwelling, warmte en eventueel ook wondvocht zijn kenmerken van een ontstoken wond. Als een ontsteking met normale middelen niet overgaat, neem dan contact op met je huisarts of piercer. Mogelijk moet je piercing worden verwijderd.

Infectie aan het hart

Ondanks goede hygiënemaatregelen komen er via de piercingwond bacteriën in de bloedbaan terecht. Een gezond lichaam maakt kleine hoeveelheden bacteriën meteen onschadelijk. In een minder gezond lichaam hebben bacteriën meer kans om te overleven. Via de bloedbaan kunnen bacteriën bij het hart terechtkomen. Als ze zich nestelen in het hart en/of op de hartkleppen kan een ernstige infectie ontstaan. Deze infectie (endocarditis) moet acuut (operatief) worden behandeld in het ziekenhuis. Tongpiercings worden vaak als bron van infectie gevonden.

Ingroeien

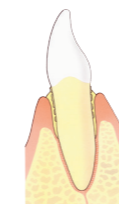
Tong- maar ook lippiercings kunnen ingroeien in het weefsel waarin ze zijn gezet. Tongpiercings groeien voornamelijk aan de bovenkant van de tong in. Lippiercings kunnen vergroeiën met het zachte weefsel aan de binnenkant van de mond. In veel gevallen moet de piercing chirurgisch worden verwijderd.

Tandvlesontsteking

Met een mondpiercing heb je meer kans op het krijgen van ontstoken tandvles. Rood, gezwollen of bloedend tandvles duidt er meestal op. Voornamelijk bacteriën zijn de veroorzaker van ontstoken tandvles. Vaak is een ontsteking van het tandvles oppervlakkig. In ergere gevallen kan de ontsteking verdergaan en het daaronder gelegen kaakbot aantasten en afbreken. Hierdoor kunnen je tanden en kiezen zelfs los komen te staan en uitvallen. Met een goede mondhygiëne kun je tandvlesontsteking voorkomen.



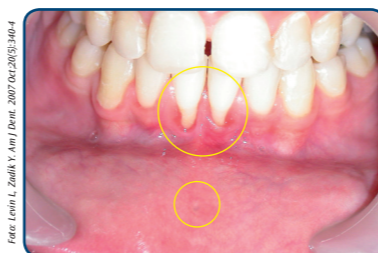
Gezond tandvles



Tandvles is teruggetrokken en tand staat los

Terugtrekkend tandvles

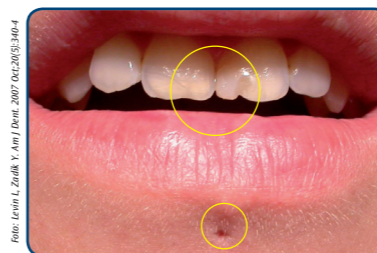
Lippiercings in de onderlip kunnen verantwoordelijk zijn voor de terugtrekking van het tandvles. Maar ook tongpiercings kunnen dat effect hebben. Lippiercings veroorzaken vooral terugtrekkend tandvles aan de voorkant van de tanden. Tongpiercings juist aan de achterkant. De wortels van de onderste snijtanden kunnen (gedeeltelijk) bloot komen te liggen. De wortels van je tanden zijn niet voorzien



van een sterke laag glazuur. Ze bestaan uit tandbeen. In dit poreuze materiaal zitten kanaaltjes die verbonden zijn met de zenuwholte binnenin de tand. Als je tandvles de kanaaltjes afsluit, merk je daar niets van. Is het tandvles weg, dan komt door warme, koude, zoute of zure prikkels het vocht in die kanaaltjes in beweging. Die beweging irriteert de zenuwen en veroorzaakt zo de pijn. Eenmaal teruggetrokken tandvles komt niet meer terug.

Tandbreuk

Mondpiercings kunnen tandbreuk veroorzaken. De breuk kan zich beperken tot kleine stukjes glazuur maar er kunnen ook grote delen van de tand of kies afbreken. Bij tongpiercings lopen in de meeste gevallen de achterste grote kiezen schade op, gevolgd door de snijtanden en de kleine kiezen. De meeste schade aan de tanden en kiezen wordt aangericht als met de tongpiercing wordt gespeeld (wrijven, bijten, tikken).



Wat kun je doen om de schade door mondpiercings zo veel mogelijk te voorkomen?

Denk er allereerst goed over na of je echt een mondpiercing wilt laten zetten. Besluit je toch voor een mondpiercing te kiezen? Kies dan altijd voor een professionele piercer om onnodige schade aan zenuwen en bloedvaten te voorkomen. Laat je goed adviseren. Zorg altijd voor een goede mondhygiëne en bezoek je tandarts of mondhygiënist tweemaal per jaar voor controle.

Nog vragen? Neem dan contact op met je tandarts of mondhygiënist. Meer informatie is ook beschikbaar via www.ggd.nl, www.vppn.nl en op www.veiligatoereenenpiercen.nl.

Dit vouwblad is samengesteld door de Redactieraad van het Ivoren Kruis met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekten. Doel van de Vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid. Meer weten? www.ivorenkruis.nl of download de gratis app GezondeMond.

© Ivoren Kruis / 2013

ivoren  kruis
Voor een gezonde mond

Mondpiercings en mondgezondheid



Lichaamversiering is van alle tijden en komt voor in allerlei samenlevingen. Vroeger versierde iemand zijn lichaam om zich te kunnen onderscheiden of te kunnen aantonen bij een bepaalde groep te horen. Zo brachten Egyptische farao's piercings in hun navels aan, Romeinse soldaten in hun tepels en Maya's in hun tong om hun moed en mannelijkheid te bewijzen. In oosterse culturen versierden Hindoes en Chinezen hun lippen, kaken en tong met diverse materialen. In Europa en Noord-Amerika werden lichaampiercings vooral gezien bij 'punkers' en bij aanhangers van subculturen als symbool van afwijking en opstand. Piercings zijn nu gemeengoed en worden steeds populairder, vooral bij jongvolwassenen. Het dragen van een piercing betekent tegenwoordig niet meer automatisch dat je tot een subcultuur behoort. Voor wie een mondpiercing overweegt of al gezet heeft, is de keuze van materiaal, de plaats in de mond, de kwaliteit van het aanbrengen en het onderhoud van groot belang. Niet alleen voor je mondgezondheid, maar voor je totale gezondheid.



In je tong of in je lip?

Van de mondpiercings komt een exemplaar in de tong het meeste voor. Het is een recht of gebogen staafje metaal met aan de twee uiteinden een balletje. De piercing kan worden geopend door een van de twee balletjes aan het uiteinde los te draaien. Tongpiercings worden vaak in het midden van de tong geplaatst.

Daarna is een piercing in de lip het populairst. Bij lip-piercings komen alle plekken rondom de liplijn in aanmerking. Een lippiercing is vaak een recht staafje met een platte achterkant aan de binnenkant van de mond, zodat het sieraad zonder ongemak kan worden gedragen. Andere plaatsen zijn onder andere de wang, het lipbandje en het tongriempje.

Als het aanbrengen van de piercing volgens de algemene hygiëneregels gebeurt, is de kans op complicaties gering. Een professionele en ervaren piercer zal problemen op de lange termijn kunnen voorkomen. Hij weet op welke plaats hij de piercing moet aanbrengen en geeft goede instructies.

Speel niet met je mondpiercing. Hiermee wordt de meeste schade aan tanden en tandvlees aangebracht.

Leeftijdsgrens en verklaring

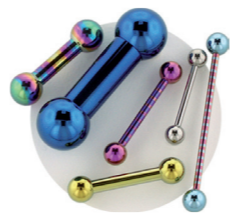
Het is in Nederland verboden om een piercing aan te brengen bij kinderen onder de twaalf jaar, behalve voor gaatjes in de oorlellen. Als je boven de zestien bent, kun je vrij beslissen over het laten aanbrengen van piercings. Tussen de twaalf en zestien jaar moet een ouder of voogd schriftelijk toestemming geven en mee als begeleider. Voordat je piercing wordt gezet, moet je een toestemmingsverklaring invullen. Hierin staan vragen over je gezondheid, informatie over vrijwilligheid en de risico's van piercen.

De juiste materialen

In Nederland gebruiken piercers veilige materialen. Piercings zijn vaak gemaakt van chirurgisch staal of titanium. Een piercing moet vrij zijn van inkepingen, krassen, opstaande randen en polijstmaterialen.



Ook moeten ze een hoogglanzende spiegelende buitenlaag en een superglad oppervlak hebben. Sieraden die hieraan niet voldoen, er dof uitzien of grijs van kleur zijn, moet je niet in je lichaam laten aanbrengen.



De kans dat de juiste materialen allergische reacties geven zoals eczeem of huidontstekingen, is uiterst klein.

Kies een gekwalificeerde piercer

In Nederland geldt een wet die van toepassing is op het zetten van piercings.

Het Landelijk Centrum Hygiëne en Veiligheid heeft hygiënerichtlijnen opgesteld. Piercers zijn verplicht deze richtlijnen na te leven. Wie voldoet, krijgt een vergunning. De GGD en Keuringsdienst van Waren controleren jaarlijks of de piercingstudio's zich houden aan de richtlijnen. Onhygiënisch werken brengt ernstige gevaren voor de gezondheid met zich mee (infecties, Hepatitis B en C en HIV). Een piercer moet bijvoorbeeld gesteriliseerde instrumenten en veilige materialen gebruiken. Ook draagt hij handschoenen en gebruikt hij naalden eenmalig. Daarnaast moeten de ruimte en medewerkers aan strikte eisen voldoen. Kies dus niet zomaar de eerste de beste shop! Op www.veiligatoeerenenpiercen.nl is te vinden welke piercers een vergunning hebben.

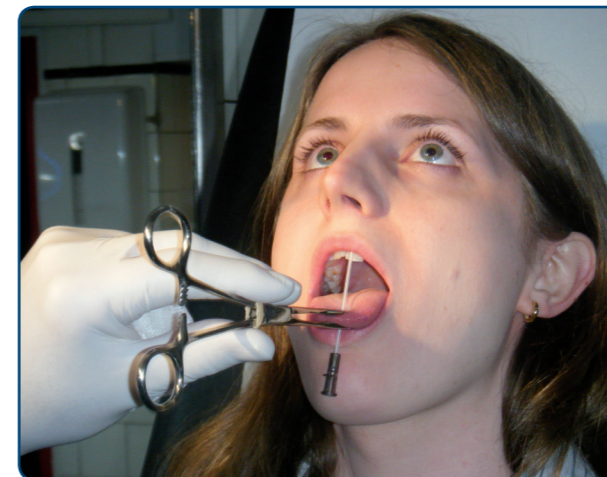


Het zetten van de piercing

Het zetten van een piercing gaat relatief snel en makkelijk. Verdoving is niet gebruikelijk. Sommigen voelen niets van de piercing. Anderen voelen zich een moment onaangenaam tijdens het prikken.

Het aanbrengen van een piercing moet met een nieuwe steriele canulenaald (infuusnaald) onder steriele omstandigheden gebeuren. Eerst markeert de piercer de plek waar de piercing moet komen. Controleer die zelf! Zorg er bij een tongpiercing voor dat deze ver genoeg naar achteren wordt geplaatst, zodat de piercing je tanden en tandvlees niet raakt. Dan desinfecteert de piercer het gebied waar je piercing komt. Vervolgens gaat de canulenaald door het weefsel. Het sieraad zit aan de stompe kant van de naald. Als hij de naald door het gaatje trekt, komt de piercing op zijn plaats. Soms komt hierbij wat

bloed vrij. De piercer moet erop toezien dat de uiteinden van het sieraad goed vastzitten. Controleer dat zelf iedere dag zorgvuldig om er zeker van te zijn dat je piercing goed op zijn plaats blijft.



Hulpmiddelen

Erg beweeglijke lichaamsonderdelen, zoals de tong, kunnen vastgeklemd worden om ze stabiliteit te geven tijdens het doorboren. Bij de doorboring brengt de piercer een langer staafje in de tong aan omdat de tong zal opzwellen. Het voorkomt dat de piercing ingroeit. Piercings moeten zo veel mogelijk loodrecht door het weefsel worden aangebracht.

Zelf een piercing zetten?

Het is niet verstandig zelf een piercing aan te brengen. De instrumenten die voor de doorboring worden gebruikt, zijn niet steriel en dus ongeschikt. Ook boren 'doe-het-zelvers' vaak op een verkeerde plaats, waardoor er bloedvaten of zenuwen kunnen worden geraakt en het sieraad niet goed blijft zitten. De kans op infectie bij zelfpiercing is groot.

Genezing

De eerste vijf dagen na het zetten van de piercing is zwelling normaal. Het weefsel kan licht bloeden, gekneusd zijn en gevoelig. Ook een lichte afscheiding van wit-geel wondvocht is normaal. De genezingstijd varieert per piercing en per persoon en is afhankelijk van eventuele complicaties die ontstaan. Ook je eigen

wond- en mondverzorging is van invloed op de genezingstijd. Bij tongpiercings kan dit proces tussen de vier en zes weken duren, bij piercings in de lip zeven tot negen weken. Haal je piercing er tijdens de genezing niet uit, tenzij er sprake van een allergische reactie. Hiermee voorkom je infectie en dichtgroeien van het gaatje.

Nazorg

Direct na het zetten

Nazorg voor tongpiercings is gecompliceerder dan voor andere mondpiercings, omdat de genezende wond in contact komt met alles wat in de mond komt. Aangeraden wordt tijdens het genezingsproces niet te roken. Bij infectie wordt aangeraden je mond te spoelen met een mondspoelmiddel dat 0,05% tot 0,2% chloorhexidine (CHX) bevat. Volg daarbij de aanwijzingen op de verpakking.

Nieuwe piercings zijn open wonden en kunnen leiden tot infecties. De kans op een infectie is verwaarloosbaar als je de juiste nazorg biedt. Er zijn verschillende maatregelen die je kunt treffen om de wond zo snel mogelijk te laten genezen:

- Was je handen voordat je de piercing of het doorboorde gebied aanraakt.
- Niet tongzoenen en geen orale seks. Voorkom dat lichaamsvocht van anderen in contact komt met je wond.
- Zorg voor een goede mondhygiëne. Tandplak en tandsteen kunnen zich ook ontwikkelen op mondpiercings.
- Kauw geen kauwgom, rook niet en gebruik alcohol met mate. Kauw ook niet op je nagels, pennen of andere dingen.
- Gebruik geen cosmetica of andere schoonheidsproducten in het gebied waar je piercing is gezet.
- Laat je piercing(s) gedurende het hele genezingsproces zitten.
- Speel niet met je piercing.
- Wees voorzichtig tijdens het sporten.

