



Voedingsdagboek

U heeft dit voedingsdagboek van uw mondhygiënist gekregen. Waarschijnlijk heeft u veel gaatjes en/of heeft u een vorm van gebitsslijtage. De mondhygiënist wil graag weten hoe dat komt. Soms komt het doordat u dingen eet die slecht zijn voor uw gebit. Als u dit voedingsdagboek goed invult, kunnen wij zien of er iets mankeert aan uw voeding. Dan kunnen wij u helpen uitzoeken wat u wel en niet zou moeten eten, zodat u straks minder gaatjes en/of minder gebitsafslijting krijgt.

Hoe werkt het? Allereerst kunt u de vragen invullen. Sommige vragen lijken misschien niets te maken te hebben met gaatjes en/of gebitsslijtage, maar zijn toch nuttig. Daarna houdt u een week lang een voedingsdagboek bij. Kies een normale week, dus een week zonder feestjes of vrije dagen. Probeer direct nadat u iets heeft gegeten, te noteren wat u at, wanneer en hoeveel. Bijvoorbeeld of u suiker in uw thee deed en of u kauwgom heeft gehad. De informatie wordt uiteraard vertrouwelijk behandeld. Tip: Neem het dagboek overal mee naar toe zodat u niets vergeet te noteren. Veel succes!

Vragenlijst

Vul de volgende vragen zo goed mogelijk in.

1. Welke tandpasta gebruikt u?

2. Welk type haren heeft uw tandenborstel?

Zachte haren

Harde haren

Weet niet

3. Poetst u elektrisch?

Ja

Nee

4. Bijt u nagels of bijt u vaak op een pen of iets dergelijks?

Ja

Nee

5. Heeft u wel eens last van oprispingen / opboeren?

Nee

Ja, hoe vaak? _____

6. Geeft u wel eens over?

Nee

Ja, hoe vaak? _____

7. Wanneer poetst u? Poetst u direct na het eten/drinken (minder dan een uur erna) of direct ervoor (minder dan uur van te voren)?

8. Als u iets drinkt, hoeveel tijd neemt u om het glas of de fles leeg te drinken?

9. Heeft u een eetstoornis (gehad)?

Ja

Nee

10. Bent u gezond?

Ja

Nee

11. Slikt u medicijnen?

Ja

Nee

12. Neemt u vitaminepillen?

Ja

Nee

13. Als u frisdrank drinkt, hoe drinkt u dit?

- Met rietje
- Zonder rietje
- Slikt meteen door
- Houdt een tijdje in de mond
- Uit een glas
- Uit een blikje
- Uit een flesje

Spoelt u met de drank in uw mond?

Ja Nee

14. Heeft u vaak last van hoofdpijn en/of oorpijn?

- Nee
- Ja, op welk moment van de dag? _____

15. Knarst u wel eens met uw tanden?

- Nee
- Ja, wanneer doet u dit? _____

16. Heeft u last van stress?

Ja Nee

17. Wat is uw beroep / dagelijkse bezigheid?

18. Beoefent u een sport?

- Nee
- Ja welke? _____

19. Wat lust u niet? _____

20. Beantwoord de volgende vraag:

Welk eten en drinken is slecht voor uw gebit?

U kunt meerdere antwoorden geven.

- Een appel
- Thee
- Cola
- Yogi drink
- Koekjes
- Sinaasappelsap
- Sportdrank
- Water
- Ananas

21. Heeft u last van een droge mond?

Ja Nee

Voedings- en poetschema

Dag 1

Tijdstip van eten en drinken	Product van eten of drinken	Hoeveelheid

Tijdstip van mondverzorging: _____

Dag 2

Tijdstip van eten en drinken	Product van eten of drinken	Hoeveelheid

Tijdstip van mondverzorging: _____

Dag 3

Tijdstip van eten en drinken	Product van eten of drinken	Hoeveelheid

Tijdstip van mondverzorging: _____

Dag 4

Tijdstip van eten en drinken	Product van eten of drinken	Hoeveelheid

Tijdstip van mondverzorging: _____

Dag 5

Tijdstip van eten en drinken	Product van eten of drinken	Hoeveelheid

Tijdstip van mondverzorging: _____

Dag 6

Tijdstip van eten en drinken	Product van eten of drinken	Hoeveelheid

Tijdstip van mondverzorging: _____

Dag 7

Tijdstip van eten en drinken	Product van eten of drinken	Hoeveelheid

Tijdstip van mondverzorging: _____

Heeft u alles duidelijk genoteerd?

Vergeet niet dit dagboek mee te nemen naar de afspraak!