

Hoe gezond is je mond?

Hoewel je dagelijks je gebit verzorgt, hopen we met deze vragenlijst extra inzicht te krijgen in wat je gebit voor jou betekent. Om die reden zijn wij geïnteresseerd in hoe je jouw gebit ervaart en hoe je het gebit verzorgt.

De hele vragenlijst bestaat uit 24 vragen en het invullen duurt ongeveer 5-10 minuten. Om een juist en volledig beeld te kunnen krijgen, is het belangrijk dat je **alle vragen** zo eerlijk mogelijk beantwoordt. Er zijn geen goede of foute antwoorden. De door jou verstrekte gegevens worden **strikt vertrouwelijk** verwerkt en **anonimiteit** is gegarandeerd.

Bij voorbaat hartelijk dank voor je medewerking!

Selma Y. Burrekers & Yvonne A.B. Buunk-Werkhoven

Deze vraag heeft betrekking op jouw algemene gezondheid:

“Hoe evalueer je je algemene gezondheid?” (cijfer 0 = voor jou het minst gezond, en het getal 10 = voor jou het meest gezond)

Ik zou mijn eigen gezondheid beoordelen met het getal:

De volgende vragen hebben betrekking op jouw (comfort) beleving/ervaring met betrekking tot jouw mond en gebit

1. Heb je je wel eens onzeker of geremd gevoeld door je tanden, mond of kunstgebit?	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Heel vaak
2. Ben je in gezelschap van anderen wel eens chagrijnig vanwege problemen met je tanden, mond of kunstgebit?	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Heel vaak
3. Schaam je je wel eens vanwege problemen met je tanden, mond of kunstgebit?	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Heel vaak
4. Voel je je gespannen door tanden, mond of kunstgebitproblemen?	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Heel vaak
5. Heb je het gevoel dat jouw leven in het algemeen minder bevredigend is door problemen met je tanden, mond of kunstgebit?	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Heel vaak
6. Vond je het moeilijk om je te ontspannen door problemen met je tanden, mond of kunstgebit?	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Heel vaak
7. Heb je pijn (gehad) in je mond?	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Heel vaak
8. Heb je wel eens hinder ondervonden in jouw dagelijkse activiteiten door tanden, mond of kunstgebitproblemen?	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Heel vaak
9. Heb je last (gehad) met eten door problemen met je tanden, mond of kunstgebit?	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Heel vaak
10. Heb je maaltijden moeten onderbreken door tanden, mond of kunstgebitproblemen?	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Heel vaak

11. Is dagelijks eten vervelend door problemen met je tanden, mond of kunstgebit?	Nooit	Soms	Regelmatig	Vaak	Heel vaak

De volgende vragen hebben betrekking op je mondverzorging.

Ik poets mijn gebit (met)

- ☐ afwisselend met een hand- en elektrische tandenborstel
- ☐ een handtandenborstel
- ☐ een elektrische tandenborstel

1. Hoe vaak poets je je gebit?

- ☐ Niet elke dag
- ☐ 1 keer per dag
- ☐ 2 keer per dag
- ☐ **Meer dan 2 keren per dag**

2. Wanneer poets je je gebit?

- | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------|----|--------------------------|-----|
| 's Ochtends voor het eten | ☐ | Ja | ☐ | Nee |
| 's Ochtends na het eten | ☐ | Ja | ☐ | Nee |
| 's Middags | ☐ | Ja | ☐ | Nee |
| 's Avonds na het eten | ☐ | Ja | ☐ | Nee |
| 's Avonds voor het slapen | ☐ | Ja | ☐ | Nee |

3. Hoe poets je je gebit? Ik poets mijn gebit:

Omcirkel het cijfer wat op jou van toepassing is (1 = heel zacht, 7= is erg hard)

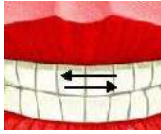
zachtjes 1 2 3 4 5 6 7 **hard**

4. Hoe lang poets je je gebit? Ik poets mijn gebit

- ☐ Kortere dan 1 minuut
- ☐ 1 minuut
- ☐ 2 minuten
- ☐ 3 minuten
- ☐ Langer dan 3 minuten

5. Ik poets mijn gebit op de volgende wijze

- ☐ Niet van toepassing, want ik poets met een elektrische tandenborstel



- ☐ Met een **heen en weer** gaande beweging (horizontale methode)



- ☐ Met een **op en neer** gaande beweging (verticale methode)



- ☐ Met een **ronde** beweging (circulaire methode)



- ☐ Zonder kracht met een **masserende** beweging **bij de tandvleesranden** (Bass-methode)

6. Welke (poets)middel gebruik je om je gebit te reinigen? Ik gebruik voornamelijk:

- ☐ Tandpasta **met** fluoride ☐ Tandpasta **zonder** fluoride ☐ Ik weet niet

7. Reinig je je tong?

- ☐ Nooit ☐ Soms ☐ Iedere dag

8. Welke van de onderstaande hulpmiddelen gebruik je:

	Nooit	Niet elke dag	1 keer per dag	Twee of meerdere keren per dag
Flossdraad	☐	☐	☐	☐
Tandenstokers	☐	☐	☐	☐
Ragers/ borsteltjes	☐	☐	☐	☐
Anders, nl...	☐	☐	☐	☐

Deze vraag heeft betrekking op je mondgezondheid:

“Hoe evalueer je je MONDgezondheid?” (cijfer 0 = voor jouw het minst gezonde mond/gebit, en het getal 10 = voor jouw het meest gezond mond/gebit)

Ik zou mijn eigen MONDgezondheid/gebit beoordelen met het getal:

Ik ben een

- ☐ man
- ☐ vrouw
- ☐ gender-neutraal

Mijn leeftijd is jaar

Eventuele aanvullende opmerkingen:

Nogmaals hartelijk dank voor uw medewerking!

