



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. Hoe vaak heeft u last van oprispingen / opboeren?

6. Geeft u wel eens over?
 Ja
 Nee
Zo 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?

- Ja
- Nee

Zo ja, op welk moment van de dag? _____

15. Knarst u wel eens met uw tanden?

- Ja
- Nee

Zo 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?

- Ja
- Nee

Zo 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
- Sportdrink
- Water
- Ananas

21. Heeft u last van een droge mond?

- Ja
- Nee

Voedings- en poetsschema

Dag 1

Hoe laat at of dronk u vandaag?	Wat at of dronk u op dit tijdstip?	Hoeveel at of dronk u hiervan?

Op welke tijden heeft u gepoetst vandaag? _____

Dag 2

Hoe laat at of dronk u vandaag?	Wat at of dronk u op dit tijdstip?	Hoeveel at of dronk u hiervan?

Op welke tijden heeft u gepoetst vandaag? _____

Voedings- en poetsschema

Dag 3

Hoe laat at of dronk u vandaag?	Wat at of dronk u op dit tijdstip?	Hoeveel at of dronk u hiervan?

Op welke tijden heeft u gepeetst vandaag? _____

Dag 4

Hoe laat at of dronk u vandaag?	Wat at of dronk u op dit tijdstip?	Hoeveel at of dronk u hiervan?

Op welke tijden heeft u gepeetst vandaag? _____

Voedings- en poetsschema

Dag 5

Hoe laat at of dronk u vandaag?	Wat at of dronk u op dit tijdstip?	Hoeveel at of dronk u hiervan?

Op welke tijden heeft u gepeetst vandaag? _____

Dag 6

Hoe laat at of dronk u vandaag?	Wat at of dronk u op dit tijdstip?	Hoeveel at of dronk u hiervan?

Op welke tijden heeft u gepeetst vandaag? _____

Voedings- en poetsschema

Dag 7

Hoe laat at of dronk u vandaag?	Wat at of dronk u op dit tijdstip?	Hoeveel at of dronk u hiervan?

Op welke tijden heeft u gepeetst vandaag? _____

Bent u niets vergeten?

Denk aan uw afspraak en neem dan uw dagboek mee.