



## Voedingsdagboek

U heeft dit voedingsdagboek van uw mondhygiënist of preventieassistent gekregen. Waarschijnlijk heeft u veel gaatjes en/of heeft u een vorm van gebitslijtage. De mondhygiënist of preventieassistent 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 gebitslijtage, 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 poetschema

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.