

## Heilzame producten bij Orale Lichen Planus (van de website LPVN):

- Allontoine is tarwekiem en stimuleert weefselgroei
  - Alphantha (provitamine B5 & allontoine)
  - Calendula is geneeskrachtig voor de huid
  - Aloë vera is geneeskrachtig voor de huid
  - Salie/salvia is ontsmettend
  - Zoethout heeft invloed bij tekort aan cortisol
  - Papaya heeft hoog vitamine C gehalte (nodig voor een goedwerkend immuunsysteem)
  - Omega 3 (visolie). Info zie Nieuwsbrief (nr?) juiste dosis 2.6-7.1 gr. / dag
  - Propolis / honingenzymen heeft bacterieschimmel-dodende werking en remt ontstaan cariës
  - vitaminen
  - Lactoferrine heeft ontstekingsremmende werking en activeert celgroei
  - Hyaluronzuur heeft positieve effecten op LP
  - Betaïne heeft osmolitische werking, houdt het water vast
  - O<sub>2</sub> is actieve zuurstof heeft helende werking op wonden
  - Chloorhexidine is een bactericide
  - Cetylperidiniumchloride (CPC)
  - Natriumfluoride als aanvulling, zeker bij droge mond
  - Xylitol remt groei van bacterie en maakt speeksel minder agressief. Gevolg: cariesremmend
- \*Groene thee als middel om OLP te managen. (Later door Els toegevoegd)
- Tandpasta's aangeraden door leden:
- Elmex mentholvrij mentholvrij
  - Zendium SLS vrij en zonder menthol: aanbevolen!
  - Parodontax bevat verschillende plantenextracten (o.a Salie)
  - Sensodyne voor gevoelige tandhalzen
  - Bright Aloë Vera en propolis (wel SLS / geen fluor)
  - AloeDent Aloë Vera (SLS vrij / geen fluor)
  - Calendula pasta extract van Calendula (SLS vrij / geen fluor )
  - Implaclean Ardox-X (actieve zuurstof), Lactoferrine (gering fluorgehalte)
  - BlueM actieve zuurstof, honingenzymen (met en zonder fluor)
  - Vitis pasta CPC
  - Perioaid gel Chloorhexidine

NB.

- Een helende werking kan een tijd duren
- Hexidines heeft alcohol
- SLS heeft naast schurende werking ook werking op oppervlaktetensioning waardoor bacteriën eerder loslaten

### Spoelmiddelen

- BlueM mouthwash
- Vitis Cetylperidiniumchloride (CPC)
- Perioaid Chloorhexidine (0.2% en 0.12%) zonder alcohol !
- Fluoraid Natriumfluoride
- Calendula essence extract van Calendula

- Visolie Omega 3
- Kingingival Chloorhexidine (0.12%) en Alphanta
- Meridol Amin- en tinfluoride -> plakgroei remmend
- Gengigel Hyaluronzuur

NB.

Chloorhexidine: lang gebruik verstoort microbacteriële balans

### **Poetsmaterialen**

Zachte handborstels

- Tepe gentle care
- Vitis surgical
- Meridol soft

Zachte opzetborstels

- Oral B sensitive clean
- Zachte ragers
- Tepe extra soft
- Interprox soft
- Gum softpicks

Gaas of wat als poetsmiddel bij pijnlijke mond en achter laatste kiezen waar vaak de lichen plekken zitten, gedoopt in spoelmiddel.

### **Diverse verzachtende middelen**

- |                      |  |
|----------------------|--|
| •Gengigel gel        | Hyaluronzuur                                     |
| •Lidocaine orale gel | verdovende gel (op recept)                       |
| •lippenbalsum        | Blistex, vaseline, Labello (Kamille & Calendula) |
| •zoethout            | gunstig effect op lichaamseigen hormoon Cortisol |
| •Papaya              | bescherming tegen vrije radicalen en veel vit. C |
| *ijsklontjes         | verkoelend bij branderigheid                     |

### **Droge mond (Xerostomie) en de gevolgen ervan**

Oorzaken:

Levenswijze (alcohol, roken, langdurige stress, mondademhaling) en medisch (medicatie, diabetes, radio/chemotherapie, Sjögrens syndroom)

Gevolgen van droge mond:

- eten wordt lastiger -> enzymen in speeksel / glijmiddel
- gaatjes (cariës) -> speeksel als buffer + calcium / fosfaat
- praten wordt moeilijk -> speeksel als smeermiddel
- bacteriën / schimmels -> speeksel remt groei micro-organismen
- erosie van tandglazuur> speeksel zorgt voor minder wrijving
- branderig, kleverig gevoel / irritatie slijmvliezen

### **Wat te doen:**

- leefwijze evt. aanpassen
- (zout) water spoelen
- eetmomenten verminderen; zeven eetmomenten per dag is maximum
- fluorspoelen
- goed kauwen van voeding of kauwgum (met xylitol)
- verandering van medicatie (in overleg arts)

- gebruik van speekselvervangende producten
- Biotène -> o.a. enzymen, Xylitol, calcium, fluor
- Xeros -> o.a. betaïne, Xylitol, Allantoïne, fluor
- BioXtra -> o.a.Lactoferrine, enzymen, Aloë vera, Xylitol, fluor. Wordt veel gebruikt in verpleeghuizen.

**Websites:**

- [www.allesoverhetgebit.nl](http://www.allesoverhetgebit.nl)
- [www.tandartsplein.nl](http://www.tandartsplein.nl)
- [www.nvm.nl](http://www.nvm.nl)
- [www.tandarts.nl](http://www.tandarts.nl) ( heeft alle producten digitaal te bestellen)
- [www.ivorenkruis.nl](http://www.ivorenkruis.nl)