

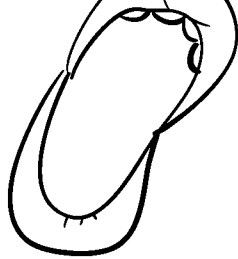


# M O N D

## *vol tanden*

Meer bewegen en fruit eten, minder suiker en alcohol, wat zijn we goed bezig! In dat rijtje hoort ook: *tweemaal daags tanden poetsen*. Het klinkt gek, maar een gezond lichaam begint bij een gezond gebit.

*Tekst: Amanda van Schaik*



## Toegangspoort voor bacteriën

Wie geen gaatjes in zijn gebit wil, moet zijn tanden poetsen. Dat weet iedereen. Maar dat goed poetsen en regelmatig naar de tandarts gaan ook noodzakelijk zijn voor de algehele gezondheid, is minder bekend. “De mond is een toegangspoort voor bacteriën”, legt tandarts-parodontoloog Wijnand Teeuw uit. “Slechte mondhygiëne zorgt voor een overdaad aan schadelijke bacteriën die in de rest van het lichaam terechtkomen.” Teeuw onderzoekt bij het Academisch Medisch Centrum Tandheelkunde Amsterdam (ACTA) het verband tussen mond en gezondheid. Wat blijkt: die bacteriën kunnen leiden tot allerlei narigheid, zelfs hart- en vaatziekten.

## Onder de plaque

Het probleem begint bij tandplaque, een laagje vol bacteriën dat zich aan de tanden hecht. Als dit niet wordt weggepoetst, wordt het hard en verandert in tandsteen. Door deze verkalkte tandplaque raakt tandvles ontstoken. Als deze zich uitbreidt naar het kaakbot, heet dit parodontitis. Tandarts-parodontoloog Wijnand Teeuw: “Tien tot vijftien procent van de mensen met parodontitis ontwikkelt een ernstige vorm. Bij zo’n tandvlesontsteking kunnen bacteriën makkelijk in de bloedbaan terechtkomen en zich verspreiden door het lichaam.” Meestal maakt het immuunsysteem deze bacteriën meteen onschadelijk door afweercellen te produceren die ongenode gasten vangen en afvoeren. Maar met een chronische mondontsteking lopen bacteriën de deur plat en krijgt het lichamelijke wapenschild het moeilijk. Teeuw: “Daardoor kan een ernstige tandvlesontsteking overal in het lichaam voor problemen zorgen.”

## Lief voor je mond

**De basis** 2 keer per dag poetsen, 2 minuten per poetsbeurt.

**Liever elektrisch** Bij goed gebruik – de tandarts of mondhygiënist kan instructies geven – is een elektrische tandenborstel doeltreffender dan handmatig poetsen.

**Ragen & stoken** Alleen poetsen verwijdert lang niet alle plaque. Ongeveer een derde zit namelijk tussende tanden en op de randen van het tandvles. Hiervoor zijn tandenstokers of ragers (heel dunne borsteltjes) aan te raden. Tandarts-parodontoloog en hoogleraar Fridus van der Weijden: “Ragers zijn het effectiefst, maar dan moet er wel voldoende ruimte tussen tanden en kiezen zijn. Is dat niet het geval, ga dan voor een tandenstoker. Let op: met de platte kant gericht op het tandvles. Gebruik geen flossdraad. Goed flossen vergt veel oefening. Als een mondhygiënist het doet, is het heel effectief. Maar de meeste mensen gebruiken floss niet op de juiste manier.”

*“Een ernstige tandvlesontsteking kan in het hele lichaam voor problemen zorgen”*

## TANDVLES OP Z'N BEST

Gezond tandvles is (licht)roze en sluit goed aan rond de tanden. Als er een ontsteking is – dit wordt gingivitis genoemd – kan tandvles er rood en een beetje opgezwollen uitzien en het kan bloeden bij het poetsen. Zo’n ontsteking ontstaat wanneer de bacteriën in tandplaque zich tussen tandvles en tanden nestelen. Dit kan dus uitmonden in parodontitis (zie kader Onder de plaque).

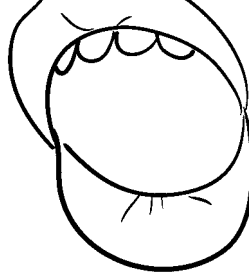


## Daar zit een luchtje aan

Onfrisse adem? Gebruik dan een tong-schraper. Uit onderzoek van de universiteit van Leuven blijkt dat 87% van halitose (mooi woord voor slechte adem) wordt veroorzaakt door bacteriën op de tong. Het komt dus meestal niet uit de maag, zoals vaak wordt gedacht. “De bacteriën die halitose veroorzaken, zitten vaak áchter op de tong. Probeer dus zo ver mogelijk te komen met de schraper. Gorgelen met een speciale mondspoeling, helpt ook”, aldus tandarts-parodontoloog Fridus van der Weijden. Roken is ook een belangrijke oorzaak van een onfrisse adem.

## WEG MET TANDSTEEN

Tandplaque is een dun, kleverig laagje dat bestaat uit voedselresten, bacteriën en mondslijm. Het wordt gedurende de hele dag gevormd, maar vooral na suikerrijk eten en drinken. Niet verwijderde plaque verkalkt en wordt tandsteen, en kan alleen nog verwijderd worden door tandarts of mondhygiënist. Zit er eenmaal tandsteen, dan hecht nieuwe plaque zich daar extra makkelijk op.



## Streng werkt averechts

De opvoedstijl van ouders lijkt van invloed te zijn op het tandbederf van kinderen. Opvallend genoeg hebben kinderen met veel gaatjes gemiddeld strengere, autoritairdere en negatievere ouders dan kinderen zonder gaatjes. Dat blijkt uit onderzoek van kindertandarts Maddelon de Jong-Lenters, die hierop promoveerde. Zij ontdekte dat de ouders van kinderen met veel gaatjes vaker commentaar geven op wat ze niet goed doen dan complimenten voor wat ze wel goed doen. Ook dreigen ze meer met straffen. De Jong-Lenters: "Een positieve opvoedstijl houdt verband met een gezond gebit." Het goede nieuws: iedereen kan leren om positief op te voeden. De Jong-Lenters wil ouders uitdagen om minder vaak 'nee' te zeggen: "Vragen de kinderen om een snoepje? Zeg dan: 'Ja, lekker hè! Die mag je straks, na het eten.' Vaak hoor je een kind er dan de hele middag niet meer over."

## SCHONE BORSTEL

Het is dus niet echt nodig, maar een tandenborstel schoonmaken kan op de volgende manieren:  
Met fluoride spoelmiddel  
In de afwasmachine  
In de magnetron  
Met listerine  
Onder een UV-lamp

## Op een houtje bijten

Op vakantie in Afrika of het Midden-Oosten en de tandenborstel vergeten? Geen nood, de natuur helpt een handje. In deze regio groeit namelijk de *Salvadora persica*, oftewel de tandenborstelboom. De takjes worden al eeuwen gebruikt als natuurlijke tandenborstel, miswak genoemd. Poetsen met deze houtjes is tandheelkundig gunstig omdat er onder meer fluoride en bacteriedodende stoffen in zitten.

## KLEP DICHT

Let op: dit is een onsmakelijk verhaal! Toen de tandenborstels in de gezamenlijke badkamers van studenten van de Amerikaanse Quinnipiac University werden onderzocht, zijn op bijna zestig procent ervan fecale bacteriën (poep!) gevonden. Oorzaak: de toiletpot en de wat daaruit opstijgt bij het doorspoelen. Het advies is dan ook: klep dicht bij het doortrekken als het toilet zich in de badkamer bevindt. Tandarts-parodontoloog Van der Weijden relateert dit: "Bacteriën zijn overal, ook op en in je lijf. De meeste kunnen geen kwaad. Tandpasta heeft bovendien een antibacteriële werking en houdt niet alleen de tanden maar ook de tandenborstel schoon. Spoel na het poetsen de tandenborstel af en laat hem drogen aan de lucht. Niet afdekken, dus!"

## VERHOOGD RISICO OP...

### Hart- en vaatziekten

In de strijd tegen een chronische mondontsteking maakt het lichaam steeds meer afweercellen aan. Deze hopen zich op in de bloedvatwand en dat kan aderverkalking tot gevolg hebben. Aderverkalking ligt ten grondslag aan hart- en vaatziekten. Zo kan een volledig afgesloten slagader leiden tot een hartinfarct. Daarnaast kunnen ontstekingsbacteriën bloedstolsels veroorzaken. Want als zich ergens in het lichaam een ontsteking bevindt, verhoogt dat de kans op een nieuwe ontsteking elders. "Uit onderzoek blijkt dat mensen met een ernstige tandvleesontsteking zestig procent meer kans hebben op hart- en vaatziekten", zegt tandarts-parodontoloog Wijnand Teeuw. Maar hij voegt daaraan toe: "Als je rookt, is het risico op hart- en vaatziekten driehonderd procent groter." De link tussen parodontitis en hart- en vaatziekten laat wel zien dat een goede mondverzorging niet alleen noodzakelijk is voor het gebit. Het werkt ook de andere kant op: behandelde parodontitis zorgt voor een verbeterde conditie van het vaatstelsel.

### Diabetes

Mondgezondheid beïnvloedt diabetes en andersom. Tandarts-parodontoloog Teeuw: "Diabetes kan tandvleesontstekingen verergeren, want een hoge bloedsuikerspiegel verzwakt het immuunsysteem en biedt ideale omstandigheden voor een infectie om zich uit te breiden. Omgekeerd kan een ontsteking in de mond het vermogen van het lichaam om de bloedsuikerspiegel onder controle te houden, verzwakken." Daarom is het voor diabetespatiënten extra belangrijk om de mond te laten controleren. Want een ontsteking op die plek maakt het moeilijker om de glucosewaarden stabiel te krijgen en te houden.

### Longontsteking

Vooral ouderen zijn hier gevoelig voor. Omdat zij vaak meer tandplaque en een lagere weerstand hebben en omdat ze zich vaker verslikken, komen mondbacteriën sneller in de luchtwegen terecht. Hier kunnen ze een longontsteking veroorzaken.

### Reuma

Reumapatiënten krijgen vaker een tandvleesontsteking, en mensen met een tandvleesontsteking krijgen eerder reuma. Hier lijken echter de overlappende risicofactoren (roken, slechte voeding) ook een belangrijke rol te spelen.



*Parodontitis is*

*meestal pijnloos,*

*daarom kunnen*

*mensen er jarenlang*

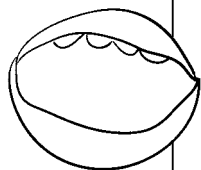
*niets van merken*

## Twijgjes en dierenhaar

Mensen zijn al millennia bezig met gebitsverzorging. Lang geleden, ongeveer 3000 v. Chr., gebruikten Egyptenaren twijgjes waarvan ze het uiteinde uitrafelden om hun tanden schoon te maken. Die zijn in graf-tombes gevonden. Als 'tandpasta' gebruikten ze een mengsel van as, hars, eierschalen en steenpoeder. In de vijftiende eeuw gebruikten Chinezen een voorloper van de tandenborstel, gemaakt van stug dierenhaar met een handvat van botjes.

### TANDPASTA JA/NEE

Martijn Rosema deed bij het ACTA onderzoek naar tandpasta: "De conclusie van mijn onderzoek – en van anderen wereldwijd – is dat tandpasta de tandenborstel niet effectiever maakt in het verwijderen van plaque. Toch is tandpasta niet nutteloos, want er zit fluoride in. Het nut van fluoride staat onomstotelijk vast en tandpasta is daar een goede toedieningsvorm voor. De consument gebruikt tandpasta echter vooral voor een frisse adem. Kies daarom gewoon een tandpasta die lekker smaakt. Voor de fluoride maakt het niet uit of merk A, B of C wordt gebruikt, als het er maar in zit. De mate van plaque-verwijdering wordt ook niet anders door het merk tandpasta."



## Nóg een reden om af te vallen

De tandarts zou kunnen adviseren om wat gewicht te verliezen. Tandarts-parodontoloog Wijnand Teeuw: "Niet alleen kan overgewicht een indicatie zijn van diabetes en de daaruit voortvloeiende tandvleesproblemen, overgewicht op zichzelf maakt mensen ook ontstekingsgevoelig." Onderzoek toont aan dat hoe hoger het percentage lichaamsvet, hoe groter het risico op parodontitis.

## TANDPASTA HELPT NIET TEGEN PLAQUE, MAAR IS EEN BELANGRIJKE BRON VAN FLUORIDE

### PARODONTITIS HERKENNEN

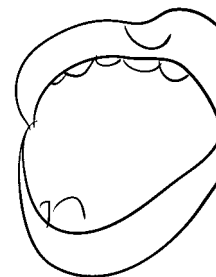
Opgezwollen, teruggetrokken en bloedend tandvlees en een slechte adem zijn symptomen van parodontitis. Het lastige is: deze tekenen zijn voor het ongeopende oog vaak niet duidelijk. En bloedend tandvlees hoeft ook weer niet meteen te duiden op een heftige ontsteking. Parodontitis is bovendien in de meeste gevallen pijnloos, daarom kunnen mensen er jarenlang niets van merken. Tot de ontsteking zo ver gevorderd is dat tanden en kiezen los gaan zitten en zelfs kunnen uitvallen. "Ga daarom geregeld naar de tandarts, zodat een eventuele ontsteking nog te behandelen is", adviseert tandarts-parodontoloog Wijnand Teeuw.

### Voorkomen is beter

Zitten tandvleesontstekingen in de familie? Wees dan alert, want het is erfelijk. Ook medicijngebruik verhoogt het risico op infecties. Net als roken, stress en ongezond leven, maar dat zijn zaken die we zelf kunnen beïnvloeden. Roken is echt rampzalig, want teer en nicotine tasten het mondweefsel aan waardoor bacteriën welig kunnen tieren. Chronische stress heeft veel invloed op de vatbaarheid voor ontstekingen. Bij stress komt namelijk het hormoon cortisol vrij en langdurige blootstelling hieraan gaat ten koste van de weerstand.

### OLIE HAPPEN

Ineens stond internet vol lovende verhalen over oil pulling: dagelijks 15 tot 20 minuten olie tussen je tanden en kiezen doorspoelen en dan uitspugen. Het zou een wondermiddel zijn, want je gaat er beter van slapen, je huid gaat stralen, je adem wordt frisser, je tanden witter en het is óók nog eens goed voor het tandvlees. Klinkt te mooi om waar te zijn. En dat is het ook. Tandarts-parodontoloog Fridus van der Weijden: "Als het nog niet door de wetenschap wordt ondersteund, is het idee van een mond vol olie niet heel aantrekkelijk. Dat klinkt als een mond vol nonsens."



### EVEN WACHTEN... POETSEN!

Wacht na het eten van iets zuurs of zoets (ook suikers worden omgezet in zuren) minimaal een half uur met poetsen. Tandglazuur moet namelijk even bijkomen van zo'n zuuraanval. Verder is het slim om het aantal eet- en drinkmomenten (water en thee zonder suiker tellen niet mee) te beperken tot acht per dag, want ook een snack, maaltijd of een kop koffie met suiker tast het glazuur aan.