

Risico's slechte mondzorg onderschat

19 maart 2019

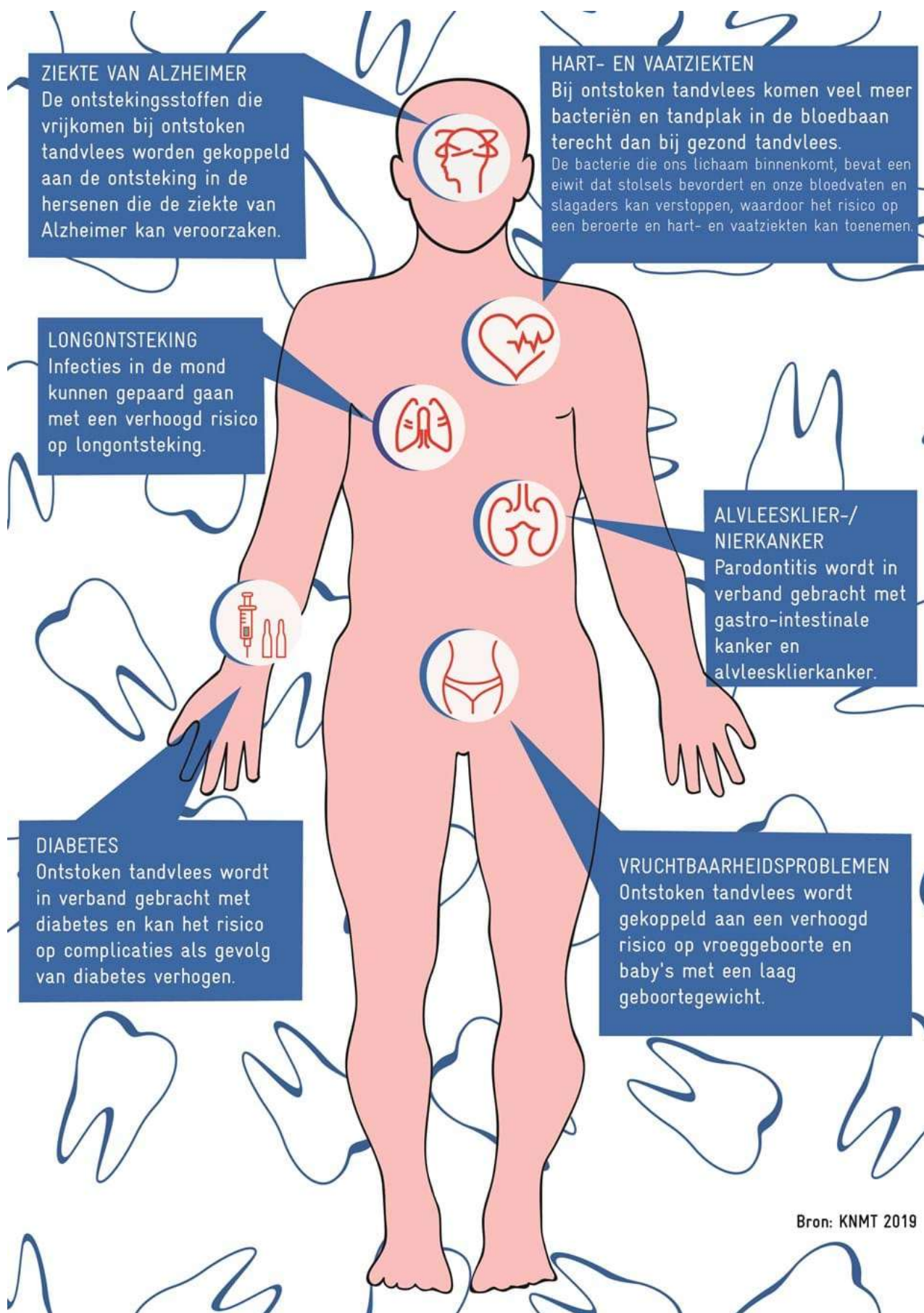
Woensdag 20 maart is het Wereld Mondgezondheidsdag. Thema van dit jaar: een gezond gebit zorgt voor een gezond lichaam. Daar is niet iedereen zich van bewust: 'Bloedend tandvlees kan grote gevolgen voor je gezondheid hebben.'

Op Wereld Mondgezondheidsdag vragen de KNMT, de beroepsvereniging van tandartsen in Nederland, én tandartsen wereldwijd aandacht voor een goede mondgezondheid. Want een ongezonde mond kan niet alleen zorgen voor kiespijn en pijn in de portemonnee, je kunt er ook de rest van je lichaam schade mee berokkenen.

Verband tussen ziektes in de mond en in het lijf

Zo is in verscheidene studies aangetoond dat vergevorderde tandvleesontsteking (parodontitis) vaak samengaat met hart- en vaatziektes. Ook blijkt er een link te zijn tussen parodontitis en reuma, diabetes, vroeggeboorte en misschien zelfs erectieproblemen.

Tekst gaat verder onder de afbeelding.



Als je niet goed poetst, kan tandvlees gaan ontsteken

Hoogleraar Orale Geneeskunde Fred Rozema legt uit hoe een slechte mondgezondheid kan zorgen voor een verminderde algehele gezondheid: 'Als mensen de tanden niet goed poetsen, kan het tandvlees gaan ontsteken. Hierbij ontstaan er bacteriën in de mond die je ziek kunnen maken. Wanneer je tandvlees bloedt, kunnen deze bacteriën in de bloedbaan terechtkomen en daar kan vervolgens het hele lichaam iets van merken. De bacteriën spelen bijvoorbeeld een rol bij diabetes en hart- en vaatziektes. Bovendien kunnen ze bij het doorslikken in het maagdarmkanaal belanden. Dit kan een relatie hebben met aandoeningen zoals de ziekte van Crohn.' Wetenschappelijk onderzoek naar de link tussen parodontitis en lichamelijke aandoeningen tonen (nog) geen oorzakelijk verband aan, 'maar het is wel zodanig dat we dit zeer serieus moeten nemen', stelt de hoogleraar.

Risico's bloedend tandvlees onderschat

Dit is niet direct te merken bij het grote publiek, ziet tandarts Richard Kohsiek in zijn tandartspraktijk Kohdent Mondzorg in Bunschoten. 'Als het tandvlees bloedt wanneer de mondhygiënist ermee aan de slag gaat, heeft de patiënt vaak een onverschillige houding, zo van: het zal wel. Hij heeft het idee dat bloedend tandvlees vergelijkbaar is met een puistje in het gezicht. Terwijl het veel ernstiger is: zo'n bloeding geeft toegang tot de hele bloedbaan in ons lichaam. We stoppen flink wat in onze mond en dat is niet bepaald gesteriliseerd. Er komen veel bacteriën terecht die grote invloed kunnen hebben op je gezondheid.' Een goede mondzorg houdt 'verkeerde' bacteriën op afstand.

Onderschat gaatjes bij kinderen niet

Het onderschatten van de risico's begint volgens tandarts Kohsiek al bij de jeugd: 'Veel mensen denken: ach, het maakt niet zoveel uit als een kind gaatjes krijgt, want het is "maar" een kindergebit. Maar als je als kind al niet leert dat je goed voor je gebit moet zorgen, is het onwaarschijnlijk dat hij dat opeens wel gaat doen als hij volwassen is. Afgezien van de pijn en ellende die een kind ervaart van problemen met het gebit.'

Tip: poets met een elektrische tandenborstel

Een ontsteking aan het tandvlees kan snel ontstaan, maar is even zo gemakkelijk te voorkomen. Kohsiek: 'Iedereen weet dat je twee keer per dag twee minuten moet poetsen, maar vaak slaan mensen stukken gebit over. Vooral als ze alleen met een handtandenborstel poetsen. Aan het begin gaan mensen nog wel enthousiast aan de gang, maar na een seconde of dertig wordt de poetskracht al minder. Daarom adviseer ik altijd met een elektrische tandenborstel te poetsen.'

Let erop dat de haren van je tandenborstel rechtop staan

Ook aan die tandenborstel kan het een en ander mankeren. Kohsiek: 'Af en toe vragen we mensen om hun tandenborstel mee te nemen, zodat we kunnen meekijken met het poetsen. Soms komen ze met een borstel aanzetten waarvan de haren allemaal een andere kant op wijzen. Dat is niet bevorderlijk voor een goede poetsbeurt. Let er dus op dat de haren rechtop bij elkaar staan en vervang tijdig je tandenborstel. Overigens is bewezen dat hoe zachter de borstel is, hoe beter.'

Advies: wel stoken, niet flossen

Ook het stoken van de tanden wordt algauw vergeten, terwijl hier veel winst kan worden behaald, stelt Kohsiek. 'Met de juiste maat tandenstoker haal je veel tandplak en bacteriën weg en masseer je tegelijkertijd het tandvlees, waardoor het gezond blijft.' Flossen is tegenwoordig uit den boze: 'Veel mensen raggen heen en weer met het draad, waardoor ze ermee in hun eigen tandvlees snijden en wondjes veroorzaken. Houd het daarom bij de tandenstokers.'

Bepaalde onderliggende ziektes te zien in de mond

Een ongezonde mond kan een kompas zijn van wat er mis is in de rest van het lichaam, stelt hoogleraar Fred Rozema: 'Bepaalde onderliggende ziektes kun je in de mond zien. Blaasjes in de mond kunnen bijvoorbeeld duiden op bijwerkingen van geneesmiddelen. Een droge mond kan een signaal van suikerziekte zijn. Het is belangrijk dat tandartsen de patiënt bij dit soort aanwijzingen doorverwijst naar de huisarts.'

Meer samenwerking tussen tandartsen en huisartsen is belangrijk

Meer contact met huisartsen zou volgens Rozema sowieso een goede stap zijn in het erkennen van de link tussen de mondgezondheid en de algehele gezondheid. 'De opleiding Geneeskunde is gescheiden van de opleiding Tandheelkunde. Eigenlijk zou er veel meer verbinding tussen deze twee beroepsgroepen moeten zijn, juist omdat de mond en de rest van het lichaam zo onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn.'

Verbinding in onderwijs, in onderzoek en in de praktijk

Als hoogleraar verbonden aan het Academisch Centrum voor Tandheelkunde Amsterdam (ACTA) en het Amsterdam UMC probeert hij algemeen medisch en specifiek tandheelkundig handelen aan elkaar te verbinden in het onderwijs en bij zijn onderzoek. Dit is iets wat tandarts Richard Kohsiek in de praktijk brengt in Bunschoten: 'Ik overleg regelmatig met de huisarts hier in het dorp over patiënten. Als iemand bijvoorbeeld last heeft van een bijholteontsteking en hiermee naar de huisarts gaat, verwijst hij door naar mij om een foto te laten maken. Dit kan namelijk veroorzaakt worden door een zieke kies, wat met een wortelkanaalbehandeling kan worden opgelost.'