

# ‘Waterflossen goed alternatief voor reinigen tussen de tanden’

Gebitsproblemen, zoals tandbederf en tandvleesontsteking, ontstaan meestal interdentaal, ofwel tussen de tanden. Met een tandenborstel kom je daar niet goed bij. Daarom adviseren mondzorgprofessionals hun patiënten om ook met stokers, ragers, flosdraad of een monddouche te reinigen.

Door **Emile Hilgers**

“Nauwkeurigheid is belangrijk bij interdentaal reinigen. Als je het niet goed doet, kun je het tandvlees beschadigen of zelfs het glazuur”, benadrukt Fridus van der Weijden, parodontoloog en onderzoeker aan het Academisch Centrum Tandheelkunde Amsterdam (ACTA). “Een goede instructie is daarom erg belangrijk.”

## In de file

Wanneer gevraagd wordt naar de verschillende manieren van interdentaal reinigen, zegt Van der Weijden: “De eenvoudigste manier is met een stoker. Je kunt het met één hand doen en in een verloren moment, bijvoorbeeld als je in de file staat of op de bank een film kijkt.”

“Flossen is lastig. Als je het niet goed doet, kan het tandvlees beschadigd raken. Waterflossen is een goed alternatief voor interdentaal reinigen. Deze methode werkt het beste als de ruimte tussen de tanden is opgevuld met de tandvleespapil. Bij grotere ruimtes is het beter een rager te gebruiken.”

Martijn Rosema is mondhygiënist en onderzoeker bij ACTA en laat in zijn praktijk cliënten altijd zelf uitproberen hoe zij de hulpmiddelen het beste kunnen gebruiken. Bloed tijdens de mondverzorging is meestal niet het directe gevolg van verkeerd schoonmaken, weet hij: “Bloedend tandvlees wijst op ontsteking. Gezond tandvlees bloedt namelijk niet.”

“Door tandenpoetsen en goede interdentaal reiniging verwijder je etensresten en bacte-

riën die tandvleesontsteking en tandbederf veroorzaken”, legt Rosema uit. “Er zijn allerlei hulpmiddelen die je kunt gebruiken. Ik heb klinisch onderzoek gedaan, onder andere naar het gebruik van de waterflosser. Daaruit bleek dat dit hulpmiddel effectiever is om tandvleesbloedingen te verminderen dan het flossen met draad. Daarnaast is de waterflosser gebruiksvriendelijk en voelt het lekker aan, waardoor patiënten misschien wel eerder geneigd zijn het apparaat dagelijks te gebruiken.”

## Implantaten

Een belangrijk voordeel van de waterflosser of monddouche is dat je met dit apparaat niet alleen tussen de tanden en kiezen komt, maar ook iets onder de rand van het tandvlees schoonmaakt. Rosema: “Voor implantaten is dit mogelijk een goede methode omdat we in de professionele zorg iets vergelijkbaars gebruiken.”

Kortetermijnonderzoek laat positieve resultaten zien. Van der Weijden zou graag het langetermijneffect van de waterflosser op implantaten nader onderzoeken. “Omdat de mondzorg professional ook een soort hogedrukspuit gebruikt, ben ik erg benieuwd.” ACTA deed in 2008 al een uitgebreide literatuurstudie. Conclusie: “De waterflosser is een reëel alternatief als de preventie van tandvleesbloeding het doel is.”



Studies laten zien dat poets slechts 42% tandplaque van gestelde tandoppervlakke

De meeste mensen ontwikkelen poetsgewoonten en missen daardoor herhaaldelijk dezelfde delen van de t



De meeste pathogene bacteriële gebieden die met de tanden bereikbaar zijn