

Fabels en feiten over mondverzorgingsproducten

Tijdens het NVvP congres checkten Fridus van der Weijden en Dagmar Else Slot feiten & fabels over preventie en verschillende producten die beschikbaar zijn voor de

dagelijkse mondverzorging. Bekijk het overzicht hieronder.



Is een spoelmiddel met essentiële oliën een goede keuze voor dagelijks gebruik?

Er zijn veel artikelen over essentiële oliën waarvan een flink aantal klinische studies. Meerdere systematische reviews hebben de gegevens die in de internationale literatuur naar voren komen samengevat. Daaruit bleek dat spoelmiddelen met essentiële

oliën een anti-plak en anti-gingivitis effect

hebben. Van origine zijn deze spoelmiddelen geformuleerd met een alcohol basis. De vraag zou kunnen zijn: is het effect een gevolg van de essentiële oliën of van de alcohol? Uit onderzoek blijkt dat het toch echt de essentiële oliën zijn die het effect verzorgen. Het effect van alleen alcohol was vergelijkbaar met het effect van spoelen met water.

Samengevat laat de wetenschappelijke literatuur zien dat voor een korte termijn spoelen chloorhexidine effectiever is maar dat er bij dagelijks gebruik voor de lange termijn geen verschil is tussen een spoelmiddel met chloorhexidine of essentiële oliën. Dus een is dit product een goede keus!

Maakt het niet uit wat voor tandpasta je gebruikt zo lang er maar fluoride inzit?

Fluoride tandpasta ontving in 1960 het seal van de American Dental Association waarmee verklaard werd dat fluoride een belangrijk bijdrage levert aan cariës reductie. Recent werd door een expert comité van de World Health Organization (WHO) fluoride bestempeld als een noodzakelijk en essentieel medicijn tegen cariës. Tinfluoride heeft iets extra's. Het tin ion heeft namelijk ook een antibacterieel effect en het vormt een beschermend laagje wat bijvoorbeeld helpt tegen dentine overgevoeligheid. Opvallend was dat uit onderzoek blijkt dat poetsen met tandpasta geen extra effect heeft op de mate van plakverwijdering. De tandenborstel doet daarin het meeste werk. Je kunt je dan afvragen waarom we dan tandpasta gebruiken – los van dat de fluoride natuurlijk belangrijk is. In ieder geval voor een schoon en fris gevoel want de literatuur laat zien dat dit voor mensen een belangrijke reden is. Verder zijn er tandpasta met extra toevoegingen zoals producten die tanden witter maken. Ingrediënten die voorkomen dat tandplak minder snel terug groeit, zorgen dat de gingiva ontsteking vermindert, antitandsteen producten en stoffen tegen dentineovergevoeligheid. Kortom een heel scala aan extra ondersteuning van de dagelijkse mondverzorging waardoor er meer is voor onze patiënten dan alleen de fluoride.

Helpt het gebruik van tandfloss tegen cariës en gingivitis?

Met de publicaties van de onderzoeksgroep van Fridus en Dagmar in 2008 in de International Journal of dental Hygiene is het gebruik van floss aardig in opspraak geraakt. Het bleek dat er onvoldoende wetenschappelijk bewijs is dat flossen helpt om tandplak, gingivitis of cariës te verminderen. De European Federation of Periodontology (EFP) stelt in haar richtlijn dat: "De eerste keus voor interdentale reiniging de rager is en als de interdentale ruimte deze niet toelaat andere interdentale mondhygiëne hulpmiddelen zoals floss overwogen kunnen worden." Toch wordt er nog steeds onderzoek met floss gedaan. Bijvoorbeeld over dat er een verschil is tussen eerst flossen en dan poetsen in vergelijking met eerst poetsen en dan flossen. Dat bleek niet het geval te zijn. Er werd ook een flossdraad met een stukje verdikking onderzocht en vergeleken met een gewone flossdraad. Ook hierbij werd geen verschil gevonden. Heeft het misschien nut om een knoepje in het flossdraad te leggen en dan te flossen? Op de plakscore scheelde het een beetje maar er was geen effect op de mate van bloeding. Het bleek wel motiverend te werken. Patiënten vonden het prettiger aanvoelen en hadden het idee dat het beter werkte. Concluderend blijkt dat het effect van floss teleurstellend is en er beter een andere keuze gemaakt kan worden om tussen de tanden en kiezen te reinigen.

Zijn rubberen interdental stokers dan een alternatief voor floss?

Uit Zweeds onderzoek blijkt dat van de volwassenen 12% regelmatig flossdraad gebruikt en 46% houten tandenstokers. Deze voorkeur voor een stoker is van invloed op de compliance van onze patiënten voor de dagelijkse interdentale reiniging. Daarin zou een rubberen tandenstoker een rol kunnen spelen. Het eerste klinische onderzoek stamt uit 2006 waarbij floss werd vergeleken met een rubberen stoker. De rubberen stoker was hierbij niet verschillend van floss. Dit werd ook in ander onderzoek bevestigd. De rubberen stoker werd vergeleken met een rager en hierbij werd geen verschil gezien. Er is zelfs een klinisch onderzoek waarbij een rubberen stoker beter bleek dan een hele kleine rager. Uit laboratoriumonderzoeken waarin gebitsmodellen worden gebruikt blijkt toch dat een rager het beter doet dan een rubberen stoker qua plakverwijdering. Een reden voor de onderzoeksgroep van ACTA om een systematisch review van de beschikbare literatuur te doen. Daaruit blijkt dat de rubberen stoker een effect heeft op plak en gingivitis maar dat het bewijs is zwak. Wat wel duidelijk naar voren kwam uit alle geïncludeerde onderzoeken was dat de patiënt een rubberen stoker wel erg prettig vinden in het gebruik. Daarmee zijn ze zeker een goed alternatief voor floss.

Is een monddouche effectief of spoelt die alleen maar etensresten weg?

De monddouche bestaat al heel lang en kreeg op basis van het klinische onderzoek in 2017 seal van de American Dental Association. Uit het beschikbare onderzoek komt geen effect op de plaque score naar voren maar wel een reductie van gingivitis. Recent is door Network Meta Analyse naar de verschillende producten voor interdentale reiniging gekeken. Deze manier van analyseren maakt het mogelijk om alles met elkaar te vergelijken in 1 model waaruit dan een hiërarchie naar voren komt. Daaruit bleek dat interdentale ragers en de monddouche als meest effectieve producten rankten. Omdat een monddouche werkt op basis van schuifkrachten die veroorzaakt worden door krachtig snelstromend water, is het effect in een smalle ruimte groter dat in een open proximale ruimte. Daarom is de monddouche met name geschikt voor gingivitis patiënten en dus niet zo zeer voor mensen met parodontitis. Een monddouche doet dus meer dan alleen etensresten wegspoelen.

Afsluiting

In recent artikel uit hun onderzoeksgroep is geëvalueerd in hoeverre mensen in het kader van een niet-chirurgische parodontale behandeling mondverzorgingsadviezen ook opvolgen. Het blijkt dat mensen langer gaan poetsen, vaker een elektrische tandenborstel, tandenstokers en interdentale ragers gaan gebruiken. Het is goed om te zien dat met 'feiten' onderbouwde adviezen hun opvolging krijgen bij onze patiënten.

Prof. dr. Fridus van der Weijden studeerde af als tandarts, promoveerde en werd benoemd tot hoogleraar 'Preventie en Therapie van Parodontale Aandoeningen' aan ACTA. Door zijn wetenschappelijke oeuvre verwierf hij meerdere (inter)nationale prijzen onder andere van de NVvP, het Ivoren Kruis, de IADR en de ORCA. Hij is erkent als tandarts-parodontoloog door de NVvP en tandarts-implantoloog door de NVOI. Het grootste deel van zijn carrière verdeelt hij zijn tijd tussen Paro Praktijk Utrecht, Implantologie Utrecht en de sectie Parodontologie van ACTA.

Prof. dr. Dagmar Else Slot is opgeleid tot mondhygiënist en heeft daarnaast een onderwijskundige achtergrond, is klinisch epidemioloog en heeft een MBA afgerond. Zij is benoemd bij ACTA als hoogleraar 'Preventie in de Mondzorg' en voelt zij zich zeer verbonden met de dagelijkse klinische praktijk en de mondhygiënist in het bijzonder. Zij verdeelt momenteel haar tijd tussen sectie Parodontologie van ACTA, de mondzorgpraktijk, de master HGZO en het International Journal of Dental Hygiene.

Verslag door Lieneke Steverink-Jorna, mondhygiënist, voor dental INFO van de lezing van prof. dr. Fridus van der Weijden en prof. dr. Dagmar Else Slot tijdens het NVvP congres April Fools, daily rules