

Echt waar?

Dure elektrische tandenborstels hebben extra snufjes als een tongpoetsfunctie of een deepclean-knopje. Ze kosten zo 300 euro, maar hoeveel beter zijn ze dan een 'gewone' (elektrische) tandenborstel?

Is een tandenborstel met extra snufjes het geld waard?

Vier poetsstanden, drie sterktes, een vibrerende druksensor en een app die waarschuwt in welke uithoeken van het gebit je nog niet bent geweest. Was een tandenborstel vroeger standaard een plastic handvat met nylon poets-haren à 1,80 euro, tegenwoordig kan je ook kiezen voor een elektrische variant van 350 euro met standjes als *deep clean* (diep schoon) en *white+* (nog witter dan gangbaar).

Maar is duurder ook beter? En zijn meer technische snufjes ook gezonder? We vragen het aan tandarts-parodontoloog Tim Thomassen, die onlangs aan het Acta promoveerde op een onderzoek naar de effectiviteit van verschillende tandenborstels. Hij raadpleegde hiervoor tientallen internationale klinische studies. Ook bestudeerde hij hoe belangrijk de tijdsduur is die mensen aan poetsen besteden.

Om maar met dat laatste te beginnen: het advies van tandartsen is om twee keer per dag – liefst 's ochtends en 's avonds voor het slapengaan – twee minuten te poetsen. Maar uit onderzoek blijkt dat volwassenen gemiddeld 1 minuut en 27 seconden met een handtandenborstel poetsen. Te kort dus, terwijl met een elektrische tandenborstel de geadviseerde poetstijd gemiddeld met 23 seconden wordt overschreden.

Opgehoopte bacteriën

"Poetsen met een elektrische tandenborstel is voor veel mensen prettiger," zegt Thomassen. "Het kost minder energie en we denken dat de timer ook helpt bij het langer poetsen." Leuk weetje: langer dan twee minuten poetsen lijkt niet per se bij te dragen aan een schonere mond. "Belangrijker is om de juiste techniek te gebruiken en effectiever te poetsen." Daar hoort ook het gebruik van tandenstokers en ragers bij.

Voor luie poetsers is de aanschaf van een elektrische tandenborstel sowieso een goed idee. En wat nou als iemand met zijn handtandenborstel wél twee minuten goed poetst? Als je mensen verplicht twee minuten laat poetsen, ze ook vooraf poetsvoorlichting geeft en dan gaat kijken hoe schoon het gebit is, dan zie je bij de gebruikers van de elektrische tandenborstels duidelijk minder tandplak dan bij de mensen met een handtandenborstel, zegt Thomassen. Belangrijk, want tandplak (opgehoopte

viezigheid en bacteriën, de naam laat weinig aan de verbeelding over) zorgt voor gaatjes en ontstoken tandvlees.

Thomassen heeft ook gekeken of er verschil is tussen verschillende typen elektrische borstels. Er zijn twee technologieën. De een is een draaiende beweging van een rond poetskopje, waarbij de gebruiker tand voor tand de boel schoonpoetst. Dit is de oscillerend-roterende techniek – bij de consument beter bekend in de vorm van een Oral-B-tandenborstel (maar er zijn ook andere merken).

De tweede technologie is de sonische techniek. Het tandenborstelkopje heeft de vorm van een ouderwetse tandenborstel (langwerpig) en trilt. Philips Sonicare is een bekende in deze categorie. "In onderzoek zie je dat beide technologieën elkaar weinig ontlopen."

Wapenwedloop

Punt van aandacht: welke tandenborstel je ook kiest, geen poetst tussen de tanden. Naast het poetsen blijft ragen en tandenstoken een must, zegt Thomassen.

En die snufjes dan? Zijn een *white+*-functie of een poetsstand voor je tong het geld waard? "Wat je nu ziet, is een snufjeswapenwedloop tussen fabrikanten: wie heeft de meest geavanceerde extra's? Maar aan de effectiviteit van een tandenborstel zit ook een grens." Met andere woorden: een duurder tandenborstel zal niet meer tandplak verwijderen. Thomassen denkt dat je met een elektrische tandenborstel van circa 60 euro al goed zit, qua effectiviteit. Alles wat je erbij koopt, is vooral gebruiksgemak. "Vergelijk het met een reis. Stel je wil van A naar B, dan kan je dat in een Tesla doen, maar ook in een Fiat Punto. Beide brengen je naar de locatie."

Fabrikanten van duurder borstels presenteren hun technische hoogstandjes vaak met gezondheidsclaims, maar Thomassen wil dat graag nuanceren. "Mensen kopen met een duurder borstel niet meer gezondheidswinst."

Malika Sevil

'Vergelijk het met een reis: je kunt van A naar B met een Tesla, maar ook met een Fiat'



illustratie
Ted Struwer