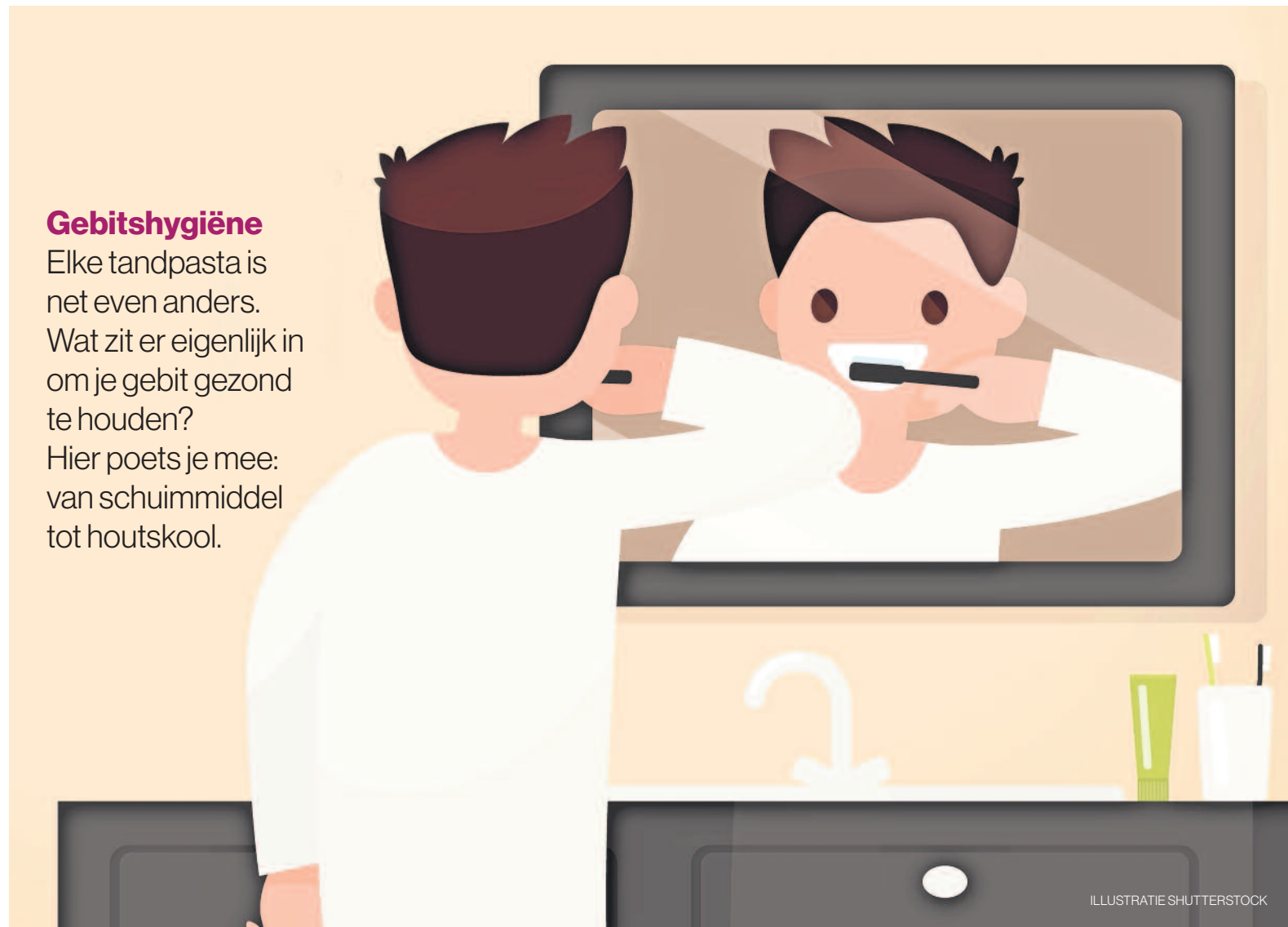


# HART&ZIEL



## Gebitshygiëne

Elke tandpasta is net even anders. Wat zit er eigenlijk in om je gebit gezond te houden? Hier poets je mee: van schuimmiddel tot houtskool.

## 4 stofjes in tandpasta die wel/niet nodig zijn

Samuel Bom

### 1. Fluoride: nodig voor sterke tanden

Fluoride vind je in bijna elke tandpasta. Het bindt zich aan het tandglazuur, verhardt het gebit en beschermt zo tegen de kwalijke zuren die gaatjes veroorzaken. Wie er vanaf jonge leeftijd regelmatig met poetst, zorgt voor levenslang sterker tandglazuur. Sommige mensen zijn bang dat fluoride bijeffecten veroorzaakt, en kiezen daarom voor een fluoridevrije tandpasta. Volgens professor Fridus van der Weijden (57) van het Academisch Centrum Tandheelkunde Amsterdam is dat onterecht. De hoeveelheid fluoride in tandpasta wordt streng gereguleerd en zit ver onder een schadelijke norm. „De maximum hoeveelheid is één tot anderhalf op duizend eenheden. Dat is zo weinig, dat je het over een bijna homeopathische dosering hebt.” Zelfs met het geringe volume blijft fluoride één van de belangrijkste ingrediënten om het gebit gezond te houden.

### 2. Schuimmiddel: we kunnen zonder

Tandpasta bruist dankzij een speciaal



We zijn gewend aan schuimende tandpasta. Poetsen wordt er leuker van

—Fridus van der Weijden

schuimmiddel, de zeepachtige stof natriumlaurylsulfaat (SLS). Dat maakt poetsen leuker, al heeft de stof twee vervelende bijwerkingen. Het verstoort tijdelijk de smaakreceptoren, wat je merkt als je niet lang na het schrobben een glas sinaasappelsap drinkt. Ook kan SLS de gevoeligheid voor mondzweertjes verergeren.

Is al dat schuim noodzakelijk? Nee, zegt Sonja Sälzer. In 2016 onderzocht zij natriumlaurylsulfaat. Ze concludeert dat een tandpasta zonder het schuimmiddel evenveel tandplak verwijderd als een bruisende pasta. Maar de lol van schuimmiddel mag niet worden onderschat. „Mensen die in Nederland opgroeien”, zegt Van der Weijden, „zijn schuimende tandpasta gewend. Het geeft plezier in poetsen. Dat is belangrijk, want mensen doen dat minder goed wanneer ze het niet prettig vinden.” Schuimmiddel is dus zeker niet zinloos, maar wie last heeft van mondzweertjes kan net zo goed kiezen voor een minder schuimende pasta.

### 3. Whitening: duur en werkt oppervlakkig

Bang voor verkleurende tanden? Dan zijn er ontelbare tandpasta's die een stralende lach beloven dankzij hun

unieke blekende werking. Maar doen deze middelen wat zij op de verpakking beloven?

In een rapport uit 2017 noemt de Consumentenbond whitening-pasta's 'weggegooid geld'. Ze kosten meer dan normale tubes, maar maken je tanden niet witter. „Dat is ook niet de bedoeling ervan”, benadrukt professor Van der Weijden. Je kunt tanden niet op een eenvoudige wijze witter maken dan zij zijn. Wel kun je oppervlakkige verkleuring door aanslag van thee, tabak of wijn voorkomen. „Dit soort tandpasta kan helpen tegen aanslag, door iets meer te schuren, polijsten of bleken.” Wie witte tanden wil zonder dure bleekbeurt, kan hooguit voorkomen maar niet genezen.

### 4. Houtskool: al hip bij de Egyptenaren

Actief houtskool is een stof die veel absorbeert, waardoor het onder meer in luchtfilters en medicijnen als Norit wordt gebruikt. Tegenwoordig kom je het ook tegen in hippe gezondheidsproducten. Volgens de fabrikanten is zwarte tandpasta vuil absorberend, wat wittere tanden geeft. Bewijs dat het echt werkt, ontbreekt. „Eigenlijk is het helemaal geen nieuw idee”, zegt Van der Weijden. „De oude Egyptenaren gebruikten al as of houtskool voor hun gebit.” Maar, voegt hij eraan toe, zij poetsten vooral om hun tanden wit te maken. „Houtskool heeft een sterk schurend effect. Dat schuren is gevaarlijk wanneer je zelf tandpasta met houtskool maakt. De American Dental Association waarschuwt dat de verkeerde hoeveelheid je tanden ernstig kan beschadigen.”



## UITGEZOCHT

### Laat ontbijt helpt bij afslankdieet

Wie moeilijk aan een dieet kan vasthouden om extra kilo's kwijt te raken, kan altijd nog uitwijken naar eten op andere tijdstippen.

Volgens Brits onderzoek aan de universiteit van Surrey vallen mensen namelijk gemiddeld twee keer sneller af wanneer zij anderhalf uur later zouden ontbijten en anderhalf uur eerder dineren. De proefpersonen die dit schema volgden in het onderzoek hadden minder snel honger. Daardoor aten ze kleinere porties en snackten ze minder.

## GOEDE DAAD

### 'Geven' maakt je blijer mens

Een ander helpen heeft zichtbaar effect op ons brein, zeggen onderzoekers aan de universiteit van Pittsburgh. Een goede daad, zoals aan een goed doel schenken, activeert dezelfde hersenonderdelen die verbonden zijn met zorg en opvoeding van kinderen. Een bekende helpen is nog beter. Dat stimuleert de amygdala – betrokken bij onze emoties. De onderzoekers speculeren dat helpen ons emotioneel gelukkiger en daarmee gezonder maakt.



## VOEDINGSLES

### Net kinderbord gaat sneller op

De manier waarop je eten op een bord sorteert, bepaalt of het er voor kinderen lekkerder of juist vliezer uitziet.

Volgens voedselwetenschappers aan de universiteit van Kopenhagen hebben meisjes van 7 tot 8 jaar liever niet dat verschillende soorten voeding elkaar raken op het bord. Jonge jongens malen er niet om. Jongens en meisjes van 12 tot 14 geven er juist de voorkeur aan als zijzelf een gedeelte van hun eten door elkaar mogen husselen.

—Berichten: Samuel Bom