

Het nut van tandpasta bij het verwijderen van tandplaque

Een belangrijke oorzaak van tandbederf is tandplaque op tanden en kiezen. Binnen de tandheelkunde is algemeen aanvaard dat mechanische krachten nodig zijn om tandplaque tegen te gaan. Poetsen met een tandenborstel dus. Maar helpt tandpasta bij het verwijderen van die plaque?

TEKST: CEES VALKENBURG, DAGMAR ELSE SLOT EN FRIDUS VAN DER WEIJDEN; BEELD: SHUTTERSTOCK

> Om tandplaque los te maken en te verwijderen, moet een tandenborstel met tandpasta worden gebruikt. Dat is althans de heersende mening. De vraag is echter of de tandpasta echt nodig is. Onderzoeksresultaten hierover zijn niet eenduidig, reden om de beschikbare onderzoeksliteratuur op dit punt grondig en systematisch te beoordelen.

De huidige tandpasta's zijn een relatief jonge uitvinding. Veel ouder zijn tandpoeders, die al door de Egyptenaren, Romeinen en Grieken werden gebruikt. De geschiedenis van de tandpasta begint in 1824 als zeep aan tandpoeders wordt toegevoegd. In 1880 verschijnt de eerste tandpasta in een tube. Pas in 1938 komt een betaalbare tandenborstel met nylon haren en een plastic handvat op de markt en begint de opmars van de moderne tandpasta in de strijd tegen tandbederf en parodontale ziektes. Belangrijk is de professionele acceptatie in de jaren vijftig dat het toevoegen van fluoride bijdraagt aan minder tandbederf.

Tandheelkundige organisaties, zoals de American Dental Association en het Ivoren Kruis, adviseren twee keer per dag te poetsen met een fluoridetandpasta. Voor de meeste mensen in de westerse wereld is dit nu een integraal onderdeel van de dagelijkse zelfzorg. Maar levert die tandpasta wel een aantoonbare bijdrage aan de mechanisch reinigende werking van een tandenborstel? Wat zegt de beschikbare onderzoeksliteratuur hierover?

Met of zonder

Om dit grondig en systematisch te onderzoeken, is in de databases van PubMed-Medicine, EMBASE en COCHRANE-Central gezocht naar klinische onderzoeken met gezonde mensen van achttien jaar of ouder zonder orthodontische apparatuur of partiële protheses. De te includeren artikelen moesten het verschil beschrijven in plaqueverwijdering tussen poetsen mét en poetsen zonder tandpasta. Deze uitgebreide zoekstrategie resulteerde in negen artikelen die in het onderzoek konden worden meegenomen. In deze artikelen voerden in totaal 403 deelnemers 1051 poetsbeurten uit.

De gemiddelde reductie van tandplaque verschilde bij beide groepen niet significant. De groep die poetste mét tandpasta behaalde een gemiddelde reductie van 49 procent, de groep die poetste zonder tandpasta gemiddeld 50 procent. De meta-analyse waarbij de gemiddelde plaquescores werden geanalyseerd aan de hand van het 'percentageverschil' onder-



! bij het ! plaque



zonder tandpasta? Nee, tandpasta is nog altijd nuttig, bijvoorbeeld in de beleving van 'een frisse mond' en 'witte tanden'. Onderzoek laat ook zien dat veel mensen hun gebit minder vaak poetsen als ze dat moeten doen zonder tandpasta. Ook kan tandpasta nuttige en actieve bestanddelen bevatten, zoals fluoride en stoffen die helpen tegen tandsteenvorming en gevoelige tandhalzen.

Wat hopen we dan wel te bereiken met ons onderzoek? Op basis van de systematisch uitgevoerde review dagen we fabrikanten van tandpasta graag uit hun producten opnieuw te bezien met in het achterhoofd de vraag of hun 'schurende' tandpasta niet beter kan evolueren tot een verzorgende tandcrème.



steunde deze bevinding. Op basis van de GRADE-criteria kunnen de bevindingen met enig voorbehoud worden geclassificeerd als 'redelijk waarschijnlijk'. De conclusie op basis van het onderzoek is dan ook dat de reinigingscapaciteit van een tandenborstel niet wordt versterkt door het gebruik van een tandpasta.

Wél nuttig

Betekent dit dan ook dat wij als tandheelkundige professionals patiënten moeten adviseren te poetsen



Literatuur:

- C. Valkenburg, D.E. Slot, E.W.P. Bakker, G.A. Van der Weijden. Does dentifrice help to remove plaque?
- Journal of Clinical Periodontology 2015; 6/89.