

Geef gefundeerd advies voor goede mondzorg

'Goede gezondheid? Het begint met je mond!' (AD 3-7). Het artikel heeft weinig wetenschappelijke onderbouwing, aldus mondhygiënist

Dagmar Else Slot en tandarts **Fridus van der Weijden**.

In de rubriek Hart&Ziel van dinsdag 3 juli werd het boek *Gezond begint in de mond* van Yvonne Kort toegelicht. Als mondzorg professionals ondersteunen we elke poging die gedaan wordt om het belang van 'een gezonde mond' voor het voetlicht te plaatsen. Wij hechten als academisch geschoolden echter wel aan het belang dat adviezen gestoeld zijn op enige vorm van wetenschappelijke onderbouwing. Het opvallende gebrek daaraan maakt dat wij graag willen reageren.

Er wordt onder meer geadviseerd om de volgende middeltjes te benutten: spoelen met zoutwater, baking soda, kamillethee, tea tree olie, saliewater of kurkuma. Het betreft hier huismiddeltjes waarvan het wetenschappelijk bewijs voor de werking ontbreekt of flinterdun is.

Ramen open

Ook het advies om voor een gezonde mond de ramen open te zetten, planten in huis te halen, meer te bewegen en in de buitenlucht te sporten zijn niet onderbouwd.

De aanbeveling dat gebruik van gefermenteerde producten en pro-biotica kan helpen voor

een gezonde mondflora is ongegrond.

Het is onzin dat je voor het behoud van je tanden de juiste voedingsstoffen moet binnenkrijgen, omdat nadat een tand eenmaal is doorgebroken de samenstelling daarvan niet door vitamines of mineralen is te verbe-



Een gezonde mond begint met bezoek aan de tandarts en mondhygiënist

teren. Het is zelfs gevaarlijk het advies te geven om natuurlijke suikers te eten die te vinden zijn in fruit en honing, omdat het de suggestie wekt dat deze suikers geen kwaad kunnen. Want ook natuurlijke suikers kunnen door bacteriën worden omgezet in zuur met als gevolg dat tandbederf optreedt.

Kortom, wij willen er op wijzen dat de gepubliceerde adviezen vanuit de mondzorgprofessie niet wetenschappelijk ondersteund worden en we vinden het

een gemiste kans voor een boek dat het belang van een gezonde mond voor een gezond lichaam benadrukt. Indien je een gezonde mond wilt bereiken begint dat met regelmatig bezoek aan een tandarts en mondhygiënist. Zij kunnen op basis van een mondonderzoek de juiste adviezen geven om de mond te verzorgen. Het universele basisadvies is twee maal per dag poetsen met een fluoride tandpasta.

Tinfluoride

Dit kan worden aangevuld met reiniging tussen de tanden of met een spoelmiddel dat de groei van tandplak remt, waardoor tandvleesontsteking afneemt. Uit de wetenschappelijke literatuur blijkt dat ook tandpasta's met tinfluoride, triclosan of baking soda hier aan bij kunnen dragen. Dit is het professionele advies dat ervoor zorgt dat u daadwerkelijk een gezonde mond krijgt.

Dr. Dagmar Else Slot en Prof. dr. Fridus van der Weijden zijn werkzaam bij het Academisch Centrum Tandheelkunde Amsterdam (ACTA), Universiteit van Amsterdam en de Vrije Universiteit te Amsterdam.