

## HULPMIDDELEN VOOR TONGPOETSEN

# Ouder dan de weg naar Rome

Hulpmiddelen voor het reinigen van de tong zijn al eeuwen oud. Met name de laatste jaren beleven deze weer hernieuwde belangstelling. In Europa, Afrika, Arabië, India en Zuid-Amerika wordt al sinds eeuwen gebruik gemaakt van instrumenten en methoden om naast de tanden ook de tong(rug) schoon te maken. Schrapers en borstels, gemaakt van diverse materialen, zoals hout, metaal, ivoor, parelmoer, walvisbot, schildpaddenschild of plastic.

TEKST: PAULA VERSTEEG (MONDHYGIËNIST), MARTIJN ROSEMA (MONDHYGIËNIST) EN FRIDUS VAN DER WEIJDEN (TANDARTS-PARODONTOLOOG)

**V**an de Romeinen is een set met 'ijzeren-toiletartikelen' gevonden uit 100 na Christus, waarin ook een tongschraper zat. Deze was plat en klokvormig met een recht schraappervlak.

In religies speelt de reiniging van lichaam en geest een belangrijke rol. Daarom werden daar veel adviezen over gegeven. Daarbij hoorden ook adviezen over de reiniging van de mond en de tong. Zo waarschuwde Boeddha voor velerlei kwaad ten gevolge van een 'onreine' mond: 'De mond zal kwaad gaan geuren, de smaakzenuwen van de tong zijn niet rein, en gal-achtig slijm en etensresten bedekken de tong'. De Hindoes bijvoorbeeld zagen de mond als de toegangspoort tot het lichaam en daarom als één van de belangrijkste organen om schoon te houden. Ze maakten ook gebruik van tongschrapers. Deze waren gemaakt van goud, zilver, koper of tin en hadden scherpe gebogen hoeken. Mohammed tot slot zei in de Koran het volgende: 'Gij zult uw mond rein houden zodoende God te loven'. De Mohammedanen hadden een houten borstel, de zogenaamde 'miswak' (zie illustratie). Hiermee poetsten zij éénmaal per dag hun tanden en tong. De miswak werd gemaakt van arak-hout, dat eerst in natriumbicarbonaat werd gelegd, vervolgens in water werd geweekt en tenslotte tot een borstel werd gevormd door het uiteinde plat te slaan.

In India kenden ze vroeger de zogenoemde 'datana', een tandenborstel gemaakt van een tak van een aromatische plant. Deze tak werd geplet en gekauwd totdat een zachte borstel ontstond. Hiermee werd vervolgens een op-

en neergaande beweging gemaakt over de tanden. Daarna werd de tak gespleten en in een V-vorm gebogen, waarna ook de tongrug geschrapt werd. Dit ritueel werd tweemaal daags voltrokken en iedere keer werd een nieuwe datana gemaakt.

### EUROPA

In de Middeleeuwen begonnen koningen en rijke adel in Europa voor het eerst manieren met betrekking tot de persoonlijke hygiëne te ontwikkelen. Zo doet in de 16e eeuw de tandenstoker, vaak gedragen als sieraad, zijn intrede. Deze werd gevolgd door een tandenborstel, voorzien van echte haren in de 17e eeuw. Eind 1700 zag men in de hogere lagen van de bevolking het gebruik van speciale reissetjes. Deze bestonden meestal uit een tandenborstel, een doosje tand-



1. Voorbeeld van een miswak
2. Verschillende tongschrapers
3. One Drop Only® Tongue-Cleaner, een combinatie van schrapper en borstel
4. Halita® tongreiniger
5. Tongue-putzer®
6. Alitofresh® tongschraper



Tandenborstel van Solingen uit 1698.

poeder, een tandenstoker, scalers en een tongschraper gemaakt van goud of zilver. Vaak kon men ook tongschrapers apart kopen. Hier was grote vraag naar, omdat de meeste mensen in die tijd last hadden van een dik beslag op de tong.

De eerste tongschrapers uit Engeland dateren uit 1794. Hierna ontwikkelde men steeds meer tongschrapers, variërend in grootte, vorm en materiaal. In het begin waren het vaak lange dunne flexibele metalen spatels die tijdens gebruik in een U-vorm gebogen werden. Later werden ze van zilver gemaakt en hadden ze de vorm van een schop, een schop, een suikerklontjestang óf ze waren rond.

In 1892 introduceerde Joseph King een verbeterde versie van de tongschraper. Deze was dun, gemaakt van metaal en bestond uit een ronde of ovale kop met daaraan een handvat. Hij was licht

gebogen en had een speciaal reservoir om tongdebris op te vangen. Zijn gedachte hierachter was de volgende: 'In breathing the atmospheric air, it becomes carbonic acid on its expiration, which settles on the tongue as carbonic acid; and if allowed to go back, disorders the stomach and throws the whole system out of order. Therefore, the tongue cleaner is used to scrape it off first thing in the morning, when cleaning the teeth, and rinsing the mouth with water.' Later werd de tongschraper ook ontwikkeld als onderdeel van de tandenborstel, waar deze dan aan vast zat of aan vast gemaakt kon worden.

#### VORIGE EEUW

Over het begin van de 20e eeuw is weinig bekend. Er waren verscheidene soorten tongschrapers, rechte of gebogen, van

ivoor of van schildpaddenschild. Ook de middenklasse van de bevolking, bijvoorbeeld in Engeland, had hier nu geld voor. In 1920 onderzocht Sarrazin het beslag op de dorsum van de tong en ontdekte dat dit voor 90% uit Staphylococci en Streptococci bestaat. Deze konden volgens hem de tonsillen, de tanden en de gingiva contamineren. Daarom gaf hij

## Tongreinigen op de nuchtere maag zou braakneigingen voorkomen

iedereen het advies dagelijks de tong te schrapen, bij voorkeur 's ochtends op een nuchtere maag om eventuele braakneigingen te voorkomen. Zijn advies luidde als volgt: 'Steek de punt van de tong zo ver mogelijk uit de mond en grijp deze vast met een schoon droog gaasje om goede grip te verkrijgen. Adem door de neus om braakneiging tegen te gaan. Reinig de tong met een tongreiniger totdat er geen vuil meer zichtbaar is op de tongrug. Rond 1930 kwam er aandacht voor de zogenoemde 'hairy' tong, een tong met beslag erop. Dit naar aanleiding van de vieze geur, smaak en uiterlijk van de tong, die men ervaarde. Tandartsen werden geïnstrueerd om in deze gevallen het tongoppervlak met een cementspatel schoon te schrapen en vervolgens een anilinelaaagje te appliceren. De patiënt moest daarna thuis zelf regelmatig de tong met een tandenborstel poetsen en voor het slapen gaan een anilinelaaagje aanbrengen.

In 1951 komt een gecombineerde plastic tandenborstel-tongschraper op de markt. Vanaf dat moment hoefde men echt geen andere middelen meer, zoals nagelvijltjes, lepels, gaas of zelfs de boventanden van het gebit, te gebruiken om de tong te reinigen. Vandaag de dag zijn er diverse tongschrapers op de markt (zie illustraties).

