

Bij bijna iedereen is een tandvleesontsteking aanwezig, maar de ernst daarvan kan sterk variëren tussen mensen onderling en ook tussen de ene en andere plek in de mond. Hoewel weinigen zich dat realiseren, is zo'n ontsteking en daaropvolgende aantasting van het steunweefsel net zo goed een bedreiging voor een gezond gebit als de aantasting van de tanden en kiezen zelf. Omdat het heel lang ongemerkt en pijnloos voortgaat, is het risico groot dat er te laat wat aan wordt gedaan.

Ontstoken tandvlees,

Sommige mensen zijn veel vatbaarder voor de gevolgen van zo'n tandvleesontsteking dan anderen. In deze 'vatbare' monden kan een tandvleesontsteking zich doorzetten in het onderliggende kaakbot en kan het bot aantasten. Hierdoor verdwijnt kaakbot rond één of meer tanden en kiezen (gebitselementen) de ontsteking breidt zich uit in de diepte. In ernstige gevallen bedreigt dit het behoud en de functie van het betreffende gebitselement. Het gebit heeft een aantal belangrijke functies. Met de tanden en kiezen kan men stevig bijten en kauwen, zodat het fijngekauwde voedsel daarna beter in de maag en darmen kan worden verteerd. Ook bij het spreken speelt het gebit een belangrijke rol. Bovendien bepaalt het gebit voor een belangrijk deel het uiterlijk. Bij een mooi gebit hoort gezond tandvlees dat roze van kleur is en strak rondom de tanden en kiezen ligt. Gezond tandvlees bloedt niet als het door de tandarts of de mondhygiënist wordt onderzocht. Het tandvlees en het onderliggende kaakbot vormen het houvast, ofwel het 'fundament' van tanden en kiezen (gebitselementen). De verbinding tussen gebitselementen en het bot bestaat uit sterke vezels, waardoor de tand of kies verend is opgehangen.

Ontstoken tandvlees door plakbacteriën

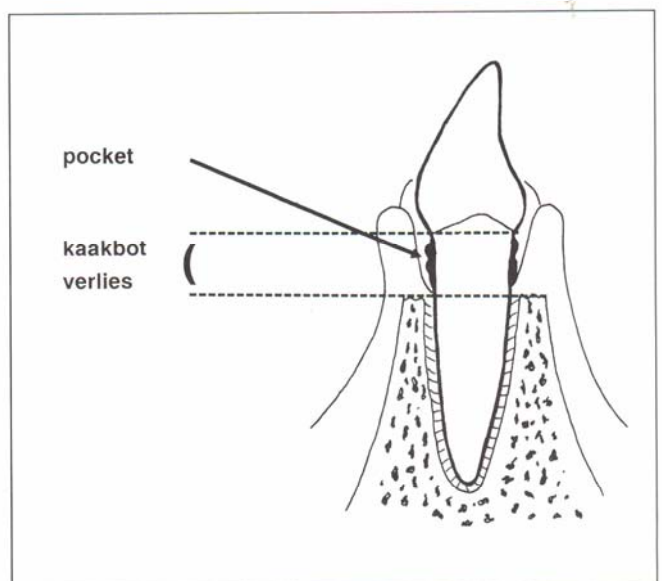
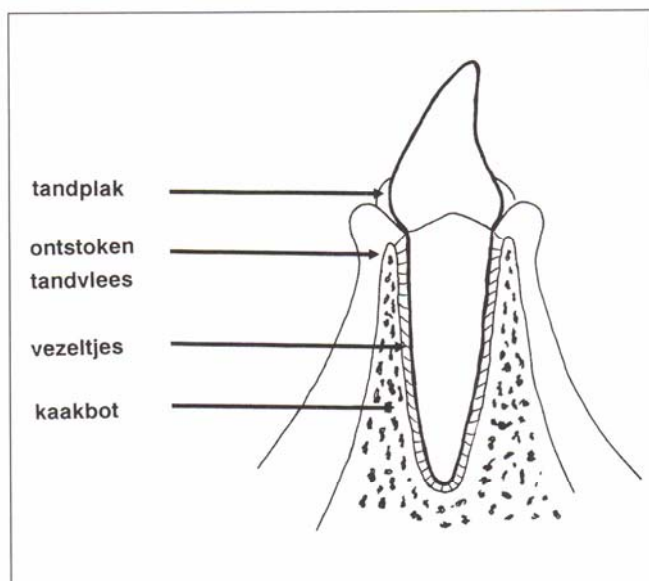
In onze mond bevinden zich veel bacteriën. Zolang de groei van bacteriën onder controle wordt gehouden, doen zich geen problemen voor. Is dit niet het ge-

val, dan hecht zich een laagje bacteriën op het tandoppervlak. Dit is een zachte kleverige laag die (tand)plak wordt genoemd. Elke dag opnieuw wordt plak gevormd door de bacteriën in de mond. Tandplak heeft ongeveer dezelfde kleur als de gebitselementen en valt daardoor nauwelijks op. Als het laagje plak zich nog maar pas heeft gevormd, is het nog zacht en kan het worden weggeborsteld. De aanwezigheid van de bacteriën langs de rand van het tandvlees is de aanleiding voor een ontsteking van het tandvlees. We spreken dan van gingivitis. Vooral in de ruimten tussen de tanden en kiezen raakt het tandvlees snel ontstoken. Ontstoken tandvlees is vaak rood en glanst een beetje. Het is slap, gezwollen en sluit niet meer strak om de tand. Een belangrijk signaal is echter dat het tandvlees bloedt na het poetsen of het gebruik van de tandenstoker. Nog betrouwbaarder wordt dit – met een speciaal instrument – bepaald door de tandarts. Slechts zelden zal het tandvlees pijnlijk zijn.

Als gevolg van het slapper worden van het tandvlees ontstaat er een ruimte tussen tanden en tandvlees waar de bacteriën meteen gebruik van maken door in deze spleet uit te groeien. Tandvleesontsteking komt bij heel veel volwassenen voor. Het kan ook al bij kinderen aanwezig zijn. Vaak wordt ontsteking niet opgemerkt, omdat er geen klachten zijn en het lang niet altijd duidelijk zichtbaar is. Daar-

Ernstige tandvleesontsteking (parodontitis) met een diepe pocket en kaakbotverlies. De pocket is gevuld met plak en tandsteen.

Beginnende tandvleesontsteking (gingivitis) met plak langs de tandvleesrand (illustraties: J.P. Rodenburg en G.A. van der Weijden).



doe er op tijd wat aan!

om blijkt een tandvleesontsteking pas na nauwkeurig onderzoek door de tandarts of mondhygiënist.

Indien tijdig wordt ingegrepen, hoeft de ontsteking geen probleem te zijn en kan het tandvlees zich volledig herstellen. Belangrijk is dat het tandoppervlak langs het tandvlees een keer goed wordt gereinigd en men voortaan zelf het gebit met de tandenborstel en de stoker of rager voldoende plakvrij houdt.

Plakbacteriën vormen de belangrijkste oorzaak voor tandvleesontsteking. Er is echter een aantal factoren die het vóórkomen en de ernst van de ontsteking kunnen beïnvloeden. Dit is bijvoorbeeld het geval bij hormonale veranderingen, zoals in de puberteit of tijdens de zwangerschap.

Bacteriën en tandsteen

Wordt plak niet elke dag verwijderd, dan kan ze verkalken. Deze verkalkte, harde plak die heel vast zit op de gebitselementen, noemen we tandsteen. Dit kan niet meer worden weggeborsteld. Tandsteen ontstaat meestal ter hoogte van de rand van het tandvlees en is aanvankelijk wit-geel van kleur. Door bepaalde stoffen uit het voedsel en vooral door roken kan tandsteen een bruin tot zwarte kleur krijgen. Tandsteen is poreus en ruw. Op dit ruwe oppervlak vormt zich heel gemakkelijk weer nieuwe zachte plak. De miljoenen bacteriën die zich op of in het tandsteen nestelen, vinden dit een prachtige schuilplaats. Met tandenpoetsen zijn ze dus beslist niet meer te verwijderen!

Tandsteen is een complicerende factor in het ontstaan van een ontsteking van het tandvlees. Door ondermeer dit tandsteen grondig te verwijderen, kan het tandvlees weer gezond worden. Vooral door een goede mondhygiëne kan het ontstaan ervan worden tegengegaan.

Kaakbot gaat verloren

Bij sommige mensen kan de tandvleesontsteking zich na verloop van tijd uitbreiden naar de onderliggende steunweefsels van de gebitselementen. Hierdoor raken de vezels en het kaakbot betrokken bij de ontsteking; de vezels gaan kapot en het kaakbot wordt afgebroken. Deze ontsteking van het steunweefsel heet parodontitis.

Deze vezels en het kaakbot komen nu lager langs de wortel te liggen. Het

tandvlees ligt nu deels los rond de wortel met een spleet tussen tanden en tandvlees. Deze spleet heet een pocket. In de pocket zitten plakbacteriën en ook hier kan verkalking van de plak plaatsvinden en ontstaat er tandsteen onder het tandvlees. De bacteriën zijn nu door de diepe ruimte onbereikbaar geworden voor de dagelijkse mondhygiëne.

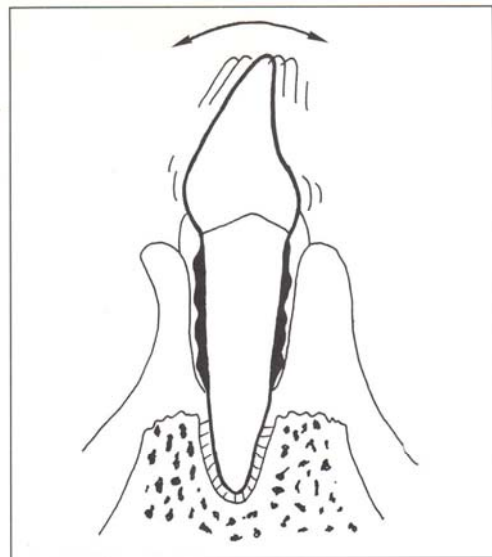
Pas in een laat stadium ontstaan klachten zoals losstaande of wijkende tanden en terugtrekkend tandvlees. Pijn treedt echter zelden op. Soms wordt het tandvlees erg dik (abces) en veroorzaakt in die gevallen nogal eens pijn. Een vieze smaak of slechte adem duiden vaak op parodontitis. Indien er niet tijdig wordt ingegrepen, zal het afbraakproces doorgaan totdat het gebitselement uiteindelijk niet meer vast staat.

Niet iedereen krijgt zo'n ernstige parodontitis. Wat de reden is dat sommige mensen dit wel krijgen en anderen niet, is niet volledig duidelijk. De laatste jaren is wel gebleken dat niet iedereen dezelfde plakbacteriën in z'n mond heeft. Sommige mensen hebben 'agressievere' bacteriën, waardoor ze vatbaarder zijn voor kaakbotverlies. Tot nu toe is het echter niet te voorspellen wie parodontitis krijgt. Daarom streven we ernaar om iedere tandvleesontsteking te voorkomen.

Het is gebleken dat de tandvleesontsteking – gingivitis – zich ongemerkt kan uitbreiden tot een ziekte – parodontitis – die veelal onherstelbare schade aan het kaakbot aanricht. Bedenk wel dat het altijd met een oppervlakkige tandvleesontsteking is begonnen!

Dagelijks verwijderen van tandplak door goede mondhygiëne is een absolute voorwaarde om tandvleesontsteking

De belangrijkste oorzaak voor alle genoemde ontstekingen zijn de bacteriën in de plak. Een eenvoudige tandvleesontsteking kan door een goede mondhygiëne volledig genezen. Heeft zich reeds tandsteen gevormd of heeft de ontsteking geresulteerd in botverlies, dan is de hulp van een tandarts of mondhygiënist beslist nodig. Laat uw tandvlees dus regelmatig controleren door de tandarts of mondhygiënist. Is het ontstoken, doe er dan iets aan!! ■



Verder voortgeschreden parodontitis. Meer kaakbotverlies en een diepere pocket. De tand gaat nu los staan.

te voorkomen en te laten genezen. Hoewel onze lichaamshygiëne de laatste twintig jaar met sprongen vooruitging, bleef de hygiëne in de mond daar nogal bij achter. We poetsen wel dagelijks onze tanden en nemen dan automatisch aan dat een fris gevoel ook een schone mond betekent. Bij een goede mondhygiëne komt evenwel meer kijken.

Het regelmatig verwijderen van plakbacteriën is noodzakelijk. De enige manier is grondig en regelmatig poetsen en de ruimten tussen de gebitselementen reinigen met onder andere het gebruik van tandenstokers, ragers en tandzijde.

Tandsteen kan alleen door de tandarts of mondhygiënist worden verwijderd. Zo'n behandeling, waarbij ook de nog aanwezige plak wordt verwijderd, heet gebitsreiniging. Als het tandvlees ontstoken is en er nog geen diepe pockets zijn ontstaan, zullen voor zo'n gebitsreiniging hooguit enkele behandelingen nodig zijn. Na ongeveer een week zullen alle symptomen van de ontsteking verdwenen zijn. Regelmatige controle en eventuele herhaling van de behandeling blijven daarna gewenst.

Als de ontsteking is overgegaan in parodontitis met botverlies en diepe pockets, is genezing niet meer zo eenvoudig te bereiken. Zeker niet met een tandenborstel alleen. De tandarts of mondhygiënist zal door een zorgvuldige gebitsreiniging de tandplak en het tandsteen uit deze pockets moeten halen. De gebitsreiniging bij parodontitis is veel tijdrovender en lastiger uit te voeren dan een gebitsreiniging bij gingivitis. Meestal zijn hiervoor meer behandelingen over een langere periode nodig.

Soms kunnen tandvleesontstekingen zo hardnekkig zijn dat een uitgebreidere behandeling door een tandarts noodzakelijk is. ■