



de coach | PRAKTISCHE TIPS VOOR EEN PRETTIGER LEVEN - 'Spoel na het poetsen nooit je tanden'

De Morgen

1 februari 2025 zaterdag

Copyright 2025 De Persgroep Publishing N.V. All Rights Reserved



Section: NEWS; Blz. 40

Length: 2300 words

Byline: EVA KESTEMONT

Body

Natúúrlijk poetst u tweemaal daags minimaal twee minuten uw tanden. Maar houdt u uw borstel wel in de juiste hoek, en flost u zoals het moet? Tandarts Bebine Gubbels deelt haar do's en don'ts voor een gezond en stralend gebit. Eva Kestemont

De eerste vraag van dit interview komt in de vorm van een cadeautje. Zal tandarts Bebine Gubbels blij zijn met de snoepachtige tandpastatabletjes die we hebben meegebracht naar haar praktijk Dentology op het Antwerpse Zuid, of zal ze ze ontmaskeren als een marketingvalstrik? Na een blik op de ingrediënten volgt gelukkig snel een gulle lach: "Er zit fluoride in!"

U lijkt opgelucht.

"Ja. Fluoride maakt je tanden sterk. Ik zie plots gaatjes bij mensen die altijd een goede mondhygiëne hadden. Blijkt dan dat ze zijn gaan poetsen met steeds populairder wordende fluoridevrije tandpasta."

Voor we de diepte induiken: hoe belangrijk is mondverzorging voor onze gezondheid? Is dat meer dan alleen esthetisch?

"Absoluut. Dagelijkse mondverzorging haalt tandplak weg. Hoe minder daarvan, hoe minder de kans op tandsteen en gaatjes, de twee grote boosdoeners."

"Gezonde tanden zijn belangrijk om goed te kunnen kauwen, wat dan weer belangrijk is voor de speekselvorming. Ze zijn de start van het hele verteerproces. Elke tand die je moet missen, maakt dat minder makkelijk. Ook rechte tanden zijn nuttig, want die zijn makkelijker te reinigen en dus gezond te houden."

Is er iets wat mensen massaal verkeerd doen?

"We eten en drinken veel suiker, de hele dag door. Zelfs wie goed poetst en flost, krijgt dan gaatjes. Vergeet niet dat suiker niet alleen in snoep zit, maar ook in appelsap, in chocomelk en zelfs in een stuk fruit. Ook zuur is nefast, want dat maakt je glazuur dunner, waardoor je tanden gevoeliger worden en sneller verslijten."

Vanaf welke hoeveelheid zijn citroensap en chocolade schadelijk?

"Het is vooral de frequentie die schadelijk is voor je tanden. Voor kinderen zou je het aantal eetmomenten per dag moeten beperken tot vijf, voor volwassenen tot zeven. Zo krijgt je speeksel tijd genoeg om tussenin je mond te reinigen."

Wat zegt een tandarts over producten als koffie, thee, rode wijn en sojasaus?

"Daarvan krijg je aanslag op je tanden, maar dat is niet negatief voor je mondgezondheid en vooral iets esthetisch. Die aanslag kan alleen een tandarts wegpoetsen."

Roken geeft ook een aanslag op de tanden. Is daarmee alles gezegd?

"Nee, het is ook erg slecht voor je tandvlees en het onderliggende bot. De kleine haarvaatjes waaruit het kaakbot bestaat, sluiten als je rookt. Dat zorgt ervoor dat de bloedtoevoer stilvalt en dat je bot op termijn kan zakken en je tandvlees kan terugtrekken. Wonden genezen veel minder goed en implantaten kunnen worden afgestoten. En al zijn de onderzoeken nog bezig: we zien dezelfde problemen bij vapers."

Kunnen tandproblemen ook buiten je mond voor klachten zorgen?

"Ja. Bepaalde bacteriën in je mond kunnen naar je hart gaan. Daarom raden ook cardiologen een goede mondhygiëne aan."

Klopt het dat we twee keer gedurende twee minuten per dag moeten poetsen?

"Ja, en het liefst elektrisch. Mensen die manueel en zonder timer poetsen, doen dat vaak te kort. Bovendien heb je met een elektrische tandenborstel een minder goede techniek nodig én hebben recente modellen een druksensor, waardoor je niet te hard gaat duwen."

"We zien namelijk vaak een poetstrauma: schade aan de tanden doordat mensen te lang, te hard en te vaak poetsen. Staan de haartjes van je tandenborstel na een maand al helemaal uit elkaar? Dan is dat een teken dat je te hard duwt."

"Poets in een hoek van 45 graden, waardoor de haartjes van je tandenborstel wat onder je tandvlees gaan. Leg je telefoon weg en poets geconcentreerd, zodat je vlak per vlak afwerkt. Daar is maar één uitzondering voor: apps van elektrische tandenborstels, waarmee je je vorderingen kunt volgen."

Hoe kiezen we de juiste tandenborstel?

"Kies altijd een zachte. Ik begrijp niet waarom er überhaupt nog harde of mediumharde verkocht worden. De enige keuze die je eigenlijk zou moeten maken, is de grootte: kinderen hebben een kleinere nodig dan volwassenen. De vorm van de kop maakt niet uit: doe wat jij leuk vindt."

"Vervang je tandenborstel bovendien maximaal twee keer per jaar, want in het begin is hij altijd een beetje hard."

Moeten we bij tandpasta nog op iets anders letten dan de aanwezigheid van fluoride?

"Dat hangt af van wat jij wilt: heb je gevoelige tanden, vaak last van afters of een droge mond? Dan kan een aangepaste tandpasta helpen."

de coach | PRAKTISCHE TIPS VOOR EEN PRETTIGER LEVEN - 'Spoel na het poetsen nooit je tanden'

"Ik zou ermee opletten met er online te bestellen, want fancy tandpasta's bevatten soms schurende middelen. Dat maakt je glazuur grof, waardoor er zich makkelijker vlekken op kunnen hechten.

"Tabletjes en poeders zijn heel handig op reis en beter voor het milieu. Als er fluoride in zit, zijn ze prima. Ik zou wel wegblijven van houtskoolpoeder: dat is erg schurend.

"Als het verwerkt zit in een tandpasta, wissel je het best af met een andere soort."

Ook het moment van poetsen is van belang.

"Je wacht het best een halfuur met tanden poetsen nadat je iets hebt gegeten. Zuur en suiker verzwakken namelijk je glazuur. Als je dan ook nog eens poetst, kun je dat beschadigen. 's Morgens betekent dat dat veel mensen het best zouden poetsen voor het ontbijt, omdat er na vaak geen tijd is om te wachten. Bovendien heb je na een nacht wel wat plak in je mond en als je dat al weghaalt, heeft nieuw vuil minder kans om te hechten."

Nog een discussiepunt: moeten we spoelen na het poetsen of juist niet?

"Ik wil eens met een vliegtuig boven de stad vliegen met een banner met de boodschap: spoel nooit na het poetsen! Door te spoelen, spoel je ook het beschermende filmpje van de tandpasta weg.

"Dat is iets van vroeger, toen er nog maar één soort tandpasta bestond, met een hele hoge dosis fluoride. Vandaag moet je al een hele tube opeten voor het echt giftig wordt. Spuw het schuim na het poetsen gewoon uit. Wat daarna achterblijft, kun je doorslikken. Dat voelt niet fris in het begin, maar je went er snel aan."

Zijn we klaar na het poetsen?

"Met een tandenborstel raak je niet tussen je tanden en net daar stapelt de meeste tandplak en tandsteen zich op. Om dat te voorkomen raden we aan een keer per dag te flossen, voor of na het poetsen.

"Daar kun je niet veel mis mee doen. Mensen denken soms van wel, omdat hun tandvlees bloedt. Dat komt doordat flossen de bacteriën onder je tandvlees losmaakt en daar kan in het begin wat bloed bij komen kijken, maar dat stopt na een tijdje."

Waarmee doen we dat het beste?

"Flosdraad is minder effectief, wij raden houten of plastic professionele tandenstokers aan. Bij mensen met teruggetrokken tandvlees of meer ruimte tussen de tanden zijn er ragertjes in verschillende maten."

Geldt alles wat u zonet zei ook voor kinderen?

"Ook zij moeten twee keer per dag twee minuten poetsen. Denk daarbij niet te snel dat ze het zelf wel kunnen. Tot een leeftijd van 10 jaar moet je altijd napoetsen.

"Pas uiteraard het materiaal aan. Kinderen vinden de trillingen van een elektrische tandenborstel vaak lastig, dus bij hen kun je vanaf de eerste tand beginnen te poetsen met een kindertandenborstel en een kindertandpasta, die wat minder fluoride bevat.

"Sommige tandartsen adviseren om geen snoepsmaak te kiezen, om te vermijden dat kinderen de tandpasta gaan inslikken. Maar langs de andere kant vinden veel kinderen munt echt heftig. Ik heb liever dat een kind poetst met een tandpasta met fruitsmaak dan dat het een hekel krijgt aan tanden poetsen.

"Concentreer je bij kinderen op het installeren van een goede poetsgewoonte. Flossen komt er later wel bij, bijvoorbeeld wanneer de beugel eraf gaat."

Hebt u een gouden tip voor weerbarstige poetsers?

de coach | PRAKTISCHE TIPS VOOR EEN PRETTIGER LEVEN - 'Spoel na het poetsen nooit je tanden'

"Volhouden. Het is zo belangrijk. Kinderen die een goede mondhygiëne aanleren, krijgen later minder problemen. Haal gerust hulpmiddelen boven om het leuk te maken, zoals poetsdiploma's en apps. Op een gegeven moment wordt het vanzelf routine."

Wat zegt de kleur van je tanden over je mondgezondheid?

"Niets. De tint van je tanden wordt genetisch bepaald. Mensen met een lichte huid hebben wat gelere tanden, de tanden van mensen met donkere huid hebben een blauwere ondertoon. Dat zegt helemaal niets over de kwaliteit. En toch willen heel veel mensen een witte Hollywood-smile."

Daar speelt een hele industrie handig op in.

"Je hebt een heel gamma witmakende producten en tandpasta's, maar beloftes over witte tanden zijn altijd marketing. Het enige wat tanden bleekt, is een bepaalde dosis waterstofperoxide en alleen tandartsen kunnen die dosissen bestellen. Misschien kun je via Aziatische sites wel aan producten raken met een hogere dosis, maar dat kan erg schadelijk zijn. Witmakende tandpasta's bevatten soms schurende middelen, die tanden witter kunnen doen lijken, maar ze beschadigen je glazuur.

"Ook de schoonheidsspecialisten die zogenaamd tanden bleken, mogen niet werken met de benodigde dosis waterstofperoxide. Als het al even lijkt alsof er een verschil is, is dat vooral omdat je een uur met je mond open hebt gelegen, wat je tanden droger maakt en heel even witter doet lijken. Alleen tandartsen kunnen effectief tanden bleken en ik heb het nog nooit aan iemand geadviseerd."

Waarom laten we ons nog zoal verleiden zonder dat het nodig is?

"Op sociale media doet advies over oil pulling de ronde. Het idee is dat je een lepel olie in je mond neemt en dat een halfuur lang tussen je tanden door zuigt, waardoor je plak zou meenemen. Werkt niet. En zo zie ik er nog wel passeren, van je tanden poetsen met baksoda tot Cif. Mensen doen de gekste dingen.

"Iets onverwachts wat je wel kunt doen voor je mondgezondheid: geen gel- of acrylnagels dragen. Daardoor ontwikkelen immers steeds meer mensen een allergie voor acrylaten, die wij ook in vullingen gebruiken. Ouderwetse nagellak is wel oké."

Hebt u het weleens moeten rechtekken als iemand zich liet leiden door sociale media?

"Ik zie bijna dagelijks mensen die naar het buitenland zijn gegaan om goedkoop een stralend gebit te krijgen. Daar werden hun tanden afgeslept tot puntjes en werden er kronen van slechte kwaliteit overheen geplaatst. Een aantal weken later spat het bloed uit het tandvlees en kun je elke tand ontzenuwen. Schrijnend."

Is er nog iets wat we kunnen doen voor ons tandvlees, behalve twijfelachtige buitenlandse ingrepen mijden?

"Poetsen uiteraard, maar vooral elke zes maanden naar je tandarts gaan. Hoe goed je ook reinigt, er zijn altijd plekje waar de plak blijft zitten en waar je tandsteen krijgt. Ook bij mij."

Zijn we iets met mondwater?

"Die producten moeten het vooral hebben van marketing, uitgezonderd de spoeling op voorschrift nadat je een mondingreep hebt laten uitvoeren of een ontsteking hebt gehad, natuurlijk. Mondwaters op basis van alcohol zijn zelfs schadelijk.

"Tegenwoordig bestaat er wel een waterflosser, waarmee je aan hoge kracht (mond)water tussen je tanden kunt spuiten. Dat is een goede manier om de laatste resten tandplak te verwijderen, maar ook weer niet zo goed dat het flossen kan vervangen."

Werkt mondwater ook niet tegen een slechte adem?

"Twee keer per dag met een goedkope tongschraper de aanslag op je tong verwijderen, doet daar meer tegen. Dat vereist wel een beetje oefening, want je moet behoorlijk diep gaan."

Veel mensen doen ook een beroep op muntjes en kauwgum om hun adem fris te houden of te krijgen. Een aanrader?

"Het gevoel van een frisse mond is een marketingverhaal. Muntjes en kauwgum zullen kort hun effect hebben, maar in 80 procent van de gevallen wordt een slechte adem veroorzaakt door een probleem met de tong of het tandvlees: zaken waarvoor je het best eens op controle gaat bij een tandarts. Suikervrije kauwgum en muntjes zijn wel heel goed als je last hebt van een droge mond, want ze stimuleren de speekselproductie."

Hoe kiezen we het best een tandarts?

"Bij een goede tandarts sta je niet na tien minuten alweer buiten. Die moet begrijpelijk kunnen communiceren en preventieve instructies meegeven.

"Geen assistent hebben is een red flag. Dan weet ik dat de arts mijn hygiënenormen niet kan waarmaken, want die moet de hele tijd de telefoon opnemen of lades opentrekken terwijl hij ook in iemands mond zit."

Wat als we bang zijn voor de tandarts?

"Juist die mensen raad ik aan elke zes maanden te komen. Als je het jaren uitstelt, zal er altijd wel een grondige ingreep nodig zijn en zul je een tandartsbezoek met iets vervelends blijven associëren."

Is een keer per jaar ook niet genoeg? Dat is voldoende om recht te hebben op terugbetaling.

"Nee, dan loop je continu achter de feiten aan. Als we een beginnend gaatje ontdekken wanneer het alleen nog maar in het glazuur zit, kan zich dat stabiliseren en herstellen. Na een jaar is er geen andere optie dan vullen. Snelle afspraken zijn dus goedkoper, want je vermijdt er dure ingrepen mee."

Moeten we achteraf nog speciaal zorgen voor een gevuld gaatje?

"Dat wordt nooit zo perfect als je eigen tand en blijft altijd een gevoelig plekje. Het wordt ook altijd groter: na twintig jaar zal een vulling vervangen moeten worden, en dan moeten wij wat meer tand wegboren. Het allerbeste is nooit gaatjes krijgen.

"Daarbij heeft de overheid een rol te spelen. Kijk maar naar Nederland: daar kun je aan de gebitten zien wanneer het voorheen goede terugbetalingsbeleid is teruggeschroefd. Veel Belgen komen alleen bij pijn en dan is het te laat. Als ik dus ook even de Belgische staat mag coachen: verplicht een halfjaarlijks tandartsbezoek en behoud de terugbetaling."

om je mond gezond te houden

Wat goed is voor de rest van je lijf, is dat ook voor je tanden: eet en drink gezond en rook niet. Draag geen gel- of acrylnagels. Zo ontwikkel je mogelijk een allergie voor acrylaten, die ook in vullingen zitten. Wacht een halfuur nadat je iets hebt gegeten voor je aan het poetsen slaat. Jong geleerd is oud gedaan. Geef kinderen al vanaf de eerste tand een goede verzorging mee.

Load-Date: January 31, 2025