



Vergeet het flosdraad en poets vóór het ontbijt. Zestien tips voor een stralend gebit

NRC.nl

januari 13, 2025 8:58 AM GMT

Copyright 2025 Mediahuis NRC B.V. Alle rechten voorbehouden



Length: 2603 words

Byline: Laura Hoogenraad

Highlight: Oud worden met je eigen, gezonde gebit. Dat is de ambitie van tandartsen. Hoe zorg je thuis zo goed mogelijk voor je kiezen, glazuur en speeksel, zodat je tanden een leven lang mee kunnen? Vijf experts geven tips.

Body

Twee keer per dag twee minuten poetsen, één keer stoken, en regelmatig de tandarts bezoeken. Het standaardadvies voor een goed gebit kennen de meeste mensen wel. Toch kan je nog wat extra moeite doen om je tanden sterk te houden. Niet alleen kan dat fikse rekeningen besparen, maar het is ook goed onderhoud voor de witte parels die je leven lang mee moeten.

Is mondspoeling een goed idee? Waarom zorgt een appel voor gezond speeksel? En hoe vaak moet je nou écht het opzetstuk van je elektrische tandenborstel vervangen? *NRC* sprak vijf experts op het gebied van mondgezondheid.

1Tandplak is de vijand en je tandenborstel het wapen

Als het gaat om gaatjes en tandvleesontsteking is tandplak de grote boosdoener; je beste wapen is je tandenborstel. Alleen poetsen veel mensen korter dan de aanbevolen twee minuten, zegt Dagmar Else Slot, hoogleraar preventie in de mondzorg. „Voorheen was het driekwart minuut, inmiddels is het wat toegenomen omdat mensen nu beter weten hoe belangrijk dit is, maar het is vaak nog lang niet twee minuten”. Daarom het advies: „Gebruik een zandloper of stopwatch als je geen elektrische tandenborstel hebt met een timer.”

Tandarts Erik-Jan Muts slaat soms „steil achterover” van de tandenborstels waar mensen hun mond mee schoonmaken: oud, keihard, of met nog maar een paar haartjes. Zonde, zegt hij, want met een fatsoenlijke borstel en poetstechniek boek je het makkelijkst winst voor een gezond gebit. „Concentreer je écht op het poetsen: leg je telefoon weg, kijk in de spiegel, en ga zorgvuldig een vaste volgorde af. Buitenkant, bovenkant, binnenkant.”

2Poets voor het ontbijt

Vergeet het flosdraad en poets vóór het ontbijt. Zestien tips voor een stralend gebit

De vraag die altijd blijft terugkeren: is het beter om voor of na het ontbijt te poetsen? Niet elke tandarts adviseert hetzelfde, maar de meesten lijken het erover eens: vóór het ontbijt is beter. De zuren en suikers in het eten verzwakken namelijk tijdelijk het glazuur, zegt tandarts Erik-Jan Muts. Je speeksel heeft tijd nodig om je tanden weer te versterken. „Te remineraliseren”, noemt hij het. „Als je meteen na het ontbijt poetst, loop je het risico kleine stukjes van het verzwakte glazuur weg te poetsen.”

Wil je geen haverhout die naar tandpasta smaakt? Als je echt liever na het ontbijt wilt poetsen, wacht dan een halfuurtje na het eten.

3Bij ‘fluoridevrij’ moet een alarmbel afgaan

In chique biowinkels worden fluoridevrije varianten van tandpasta vaak aangeprezen als kwaliteitsproducten, tot ergenis van hoogleraar Slot. „Juist daardoor ontstaan gebitsproblemen.”

Waarom is fluoride dan zo belangrijk? „Je moet je tand zien als een muur waar voegen in zitten; en door eten en drinken, en voornamelijk als daar suikers en zuren in zitten, worden die voegen zacht of gaan ze eruit. Fluoride is niet zozeer een laagje op de tand, het bouwt zich echt in je tand in, impregneert het eerder, waardoor het glazuur mooi hard blijft.”

Ook bij jonge kinderen geldt het advies om twee keer per dag te poetsen. „Al bij het eerste puntje tand”, adviseert mondhygiënist Brenda Grift, die onderzoek doet naar gezonde peutermonden. „Tot vijf jaar kan je peutertandpasta gebruiken, daar zit een minder hoog percentage fluoride in. Maar vanaf vijf jaar is tandpasta voor volwassenen het advies. Het liefst met mintsmaakje, om te voorkomen dat kinderen wennen aan iets zoets.”

Lees ook

4Niet spoelen met water

Voor oudere lezers is dit misschien even wennen, want zij kregen vroeger vaak te horen dat het juist wél moest, maar mondhygiënist Grift adviseert om *niet* uitgebreid te spoelen met water na het poetsen. „Dat geeft de fluoride in je tandpasta de kans om beter zijn werk te doen; zonde om een groot deel gelijk weg te spoelen.”

Mensen hoeven volgens haar niet snel bang te zijn om te veel fluoride binnen te krijgen. „Je moet in één keer meer dan een hele tube opeten om een gevaarlijke dosis binnen te krijgen.”

5Tandartsangst overwinnen

Zweethanden, een torenhoge hartslag, trillend in de tandartsstoel – of juist alles eraan doen om die gevreesde stoel te vermijden. Een kwart van de Nederlanders is bang om naar de tandarts te gaan en zo’n 800.000 volwassenen lijdt aan de meest extreme vorm van tandartsangst, een heuse tandartsfobie.

Vaak wordt er lacherig over gedaan, terwijl het een serieuze angst is die kan overslaan naar andere medische ingrepen of behandelingen, ziet tandartsangst-deskundige Caroline van Houtem van de Stichting voor Bijzondere Tandheelkunde. Van twintig gaatjes, rotte kiezen of dikke lagen tandsteen – de gevolgen van jarenlange verwaarlozing – kijkt zij inmiddels niet meer op.

Het goede nieuws: wie een gespecialiseerde zogeheten ‘angst-tandarts’ bezoekt kan gemakkelijk leren de angst te beheersen, zegt Van Houtem, en tegelijkertijd zijn gebit redden. „Het maakt niet uit of je één jaar bang bent of twintig. Vaak is de angst én een deel van je gebit binnen zes tot acht sessies behandeld.”

Voor een afspraak bij de angst-tandarts heb je een verwijzing nodig van je huisarts, een reguliere tandarts of een psycholoog.

6Vergeet het flosdraad: pak een stoker of rager

Vergeet het flosdraad en poets vóór het ontbijt. Zestien tips voor een stralend gebit

De kleine holte tussen tand en tandvlees is een favoriete verstoppingsplek voor bacteriën en haast onbereikbaar voor de tandenborstel. Wie een gezonde mond wil, moet flossen, stoken of ragen – maar wat is het beste?

„Uit onderzoek weten we dat flossen niet het meest effectief is. Mensen krijgen het niet goed voor elkaar om met flosdraad de juiste plekken te bereiken. Daarom heeft een houten of rubberen tandenstoker de voorkeur. We zijn er nog niet uit welke van die twee het beter doet”, zegt Slot.

Bij mensen die lijden aan parodontitis, waarbij het tandvlees is ontstoken en een deel van het kaakbot is aangetast, werken ragers het best. Dat zijn ijzerdraadjes met nylon filamenten. Daarbij is het wel essentieel dat je de juiste maat gebruikt. „Te dunne ragers zijn niet effectief en met een te dikke rager beschadig je je tanden. Dus dat luistert heel nauw.”

Een waterflosser is volgens Slot ook een ‘handig instrument’. Het verwijdert niet zozeer de tandplak, maar het husselt het wel door elkaar. „Daardoor wordt de tandplak minder toxisch, wat minder ontsteking veroorzaakt.”

Maak je je zorgen over microplastics, bijvoorbeeld in rubberen tandenstokers of tandpasta? Het is nog onduidelijk of deze minuscule plastic deeltjes zorgen voor schadelijke gezondheidseffecten. Wie twijfelt, of bezorgd is dat het via het afvoerputje in de natuur belandt, kan kiezen voor houten stokers of controleren of een product microplastics bevat met de *Beat the Microbead*-app.

7Pas je mondspoeling aan op je behoeften

Het schap met mondspoelingen in de drogisterij is een overweldigende verzameling aan kleuren en merken. „Maar het ene mondspoelmiddel is het andere niet”, waarschuwt Marja Laine, hoogleraar Orale Diagnostiek. „Zoek je iets tegen gaatjes? Kies dan voor een spoeling met natriumfluoride. Heb je last van een droge mond? Ontwijk dan spoelmiddelen met alcohol, omdat het de mond verder uitdroogt. Als je weinig speekselproductie hebt en gevoelig bent voor gaatjes, is een spoeling met extra fluoride aan te raden.”

Als je last hebt van slechte adem, kies dan voor een mondspoeling met zink, dat kan geurstoffen neutraliseren. „Dan moet je het ook eerder als een gorgelmiddel gebruiken dan een spoelmiddel”, adviseert Laine. „Omdat de oorzaak vaak zit bij de bacteriën op het achterste gedeelte van je tong.”

8Over slechte adem gesproken...

Een stinkende adem kan komen door een ontsteking in de luchtwegen of het maagdarmkanaal, maar bij zo'n 80 procent van de gevallen zijn de bacteriën die vertoeven in onze mondholte de oorzaak. Ze doen nobel werk door de eiwitten in ons voedsel af te breken, maar veroorzaken daarbij ook zwaveldampen die ruiken naar een uitgebarsten vulkaan, rotte eieren of zelfs ontlasting.

Marja Laine, expert op het gebied van slechte adem, begint met twee belangrijke mededelingen. Eén: veel mensen denken ten onrechte dat ze een slechte adem hebben, en lopen tientallen jaren rond met een grote onzekerheid. Ten tweede: slechte adem is haast onmogelijk om bij jezelf vast te stellen; je went namelijk aan de geur.

Als een uitverkoren vriend dan toch tot het oordeel komt dat het niet fris ruikt, is beter poetsen, stoken en gorgelen de beste stap. Zo geef je de bacteriën geen kans. Ook kan het geen kwaad om de spiegel erbij te pakken en te controleren op tongbeslag. Zie je een lichtgele of witte laag? Dan kan een tongschraper helpen, zegt Laine. „Twee keer per dag gebruiken, na het poetsen.”

Als de geur hardnekkig is, is een bezoek aan de tandarts of mondhygiënist de uitkomst, zegt Laine, die kan vaststellen of er een andere boosdoener is, zoals open gaatjes of een tandvleesontsteking.

9De handtandenborstel versus de elektrische

Ook al kan je met beide soorten borstels je mond goed schoon houden: onderzoek laat wel zien dat een elektrische tandenborstel beter tandplak verwijdert en dat mensen er sneller gezond tandvlees mee krijgen, zegt hoogleraar Slot. „Je hebt elektrische tandenborstels vanaf 35 euro tot honderden euro's. Twee functies zijn het belangrijkste:

Vergeet het flosdraad en poets vóór het ontbijt. Zestien tips voor een stralend gebit

een timer en een druksensor. Zo'n sensor geeft een rood lampje als je te zacht of te hard poetst, en groen als je het goed doet. Dat is heel motiverend."

Ook handtandenborstels zijn er in alle prijscategorieën. Premium merken hebben beter afgeronde borstelharen, weet Slot, waardoor ze minder scherp zijn, en er minder kans is op schade. Dat gezegd hebbende: het hoeft niet zo te zijn dat een goedkope borstel dit niet heeft.

Lees ook

10Liever een pen dan een deurklink

Hou jij de handtandenborstel tijdens het poetsen vast in een gespannen knuist? Wellicht moet je dan je grip heroverwegen, zegt Slot. „Een handtandenborstel moet je vasthouden als een pen, niet als een deurklink. Met een deurklinkgreep kan je nooit zo goed en secuur een borstel neerzetten op de rand van tand en tandvlees als een pengreep. Daarbij moet je kleine heen en weer gaande bewegingen maken."

Bij elektrische tandenborstels is het cruciaal voor de poetsbeweging welke kop je hebt. Een ronde, roterende borstel poetst de tanden individueel, daarom moet je hem een paar seconden stil houden per tand. Met een sonische tandenborstel, dus met langwerpige borstelkop, poets je op dezelfde manier als een handtandenborstel. Deze plaats je schuin op de rand van het tandvlees.

11Beperk je eet-of drinkmomenten

Bij elk eetmoment komen er suikers in je mond, wat voedsel is voor schadelijke bacteriën. De mond heeft ongeveer twee uur de tijd nodig om de suikers te neutraliseren. „Beperk het aantal eet-en drinkmomenten tot zeven op een dag", adviseert mondhygiënist Brenda Grift. „Als je blijft snoepen, zijn er continu suikers aanwezig, en kan je mond niet herstellen."

Water en thee zonder suiker mag altijd. Maar steeds kleine hapjes van een koek, of continu slokjes limonade drinken, dat kan je mond niet bijbenen. Grift: „Bij kinderen houden we het op slechts vijf eet-of drinkmomenten, omdat ze minder lang wakker zijn."

12Elke drie maanden een nieuw opzetstuk? 'Onzin'

De fabrikant wil natuurlijk zoveel mogelijk kopjes verkopen. „Hun advies is om de borstelkop elke drie maanden te verwisselen. Technisch gezien geldt: als de borstelharen intact zijn, dan blijft de borstel effectief, ook na drie maanden. Wel is de levensduur afhankelijk van hoe je poetst", zegt hoogleraar Slot.

Hoe verschillend dat kan zijn, liet een onderzoek zien waarbij mensen elke drie maanden een nieuwe tandenborstel kregen. „Sommige zagen er na drie maanden nog keurig uit, andere zagen eruit alsof iemand ook de badkamervloer ermee had gepoetst."

Borstels waarbij de haren niet meer in lijn staan met de basis, en alle kanten op springen als een soort fontein, zijn minder effectief. Dan is het tijd om de borstel te vervangen, zegt Slot. „Maar als dat bij jou al gebeurt na een maand gebruik, dan is het eerder van belang dat je je poetsgewoonte aanpast." Minder hard tekeer gaan met de tandenborstel is dan een goed idee.

13Laat social media je niet verleiden tot oil pulling of houtskoolpoeder

Een lepel olie nemen en dat door je tanden persen: op sociale media belooft *oil pulling* te zorgen voor een prachtig gebit. Als je het goedje uitspuugt na twintig minuten ziet het er heel anders uit. Maar dat zijn geen schadelijke stoffen zoals wordt beweerd, zegt Slot, maar simpelweg een mengsel van speeksel en olie. „Hetzelfde principe als een vinaigrette voor je salade." *Oil pulling* kan geen kwaad, maar een tandenborstel is vele malen effectiever, volgens de hoogleraar.

Vergeet het flosdraad en poets vóór het ontbijt. Zestien tips voor een stralend gebit

Ook houtskoolpoeder waar je een natte tandenborstel in dipt of tandpasta met houtskool zijn populaire producten voor wittere tanden. En hoewel de tanden witter lijken na gebruik, komt dat vooral door het sterke contrast met de zwarte tandpasta, zegt hoogleraar Slot.

„Het eerste probleem is dat in veel van dit soort producten fluoride ontbreekt. Ten tweede: alle premiummerken tandpasta respecteren de regels wat betreft schuurbaarheid. Houtskooltandpasta is soms veel schurender dan gewone tandpasta.”

14 Effectief bleken doe je bij de tandarts, niet de schoonheidssalon

Whitening -pennen, *whitening* -strips, *whitening* -crèmes en zelfs *whitening* -lampen: het lijkt een marketing-toverwoord. Op de vraag of het werkt, antwoordt tandarts Erik-Jan Muts, expert op het gebied van esthetische tandheelkunde, vastbesloten: „Nee.”

Het lange antwoord: alleen tandartsen mogen volgens Europese regelgeving bleken met de optimale hoeveelheid van de werkzame stof, maximaal 6 procent waterstofperoxide. Deze hoeveelheid kan je tanden tijdelijk wat gevoeliger maken, maar richt geen blijvende schade aan mits het goed wordt aangebracht. In producten bij de drogisterij of behandelingen bij een bleeksalon mag gewerkt worden met slechts 0,1 procent waterstofperoxide. „Dat is zo'n laag percentage, dat gaat niks uithalen.”

De enige reden waarom je tanden witter lijken na een bezoekje aan de schoonheidssalon, is omdat je een uur met je mond open hebt gelegen. Dit droogt de mond ontzettend uit, zeker als er ook nog een lamp op wordt gezet. En droge tanden ogen witter, maar dat effect is na een paar uur, hooguit een dag, weer voorbij. Als je echt wittere tanden wilt, moet je dus naar de tandarts.

15 Koester je speeksel, kauw op een appel

„Speeksel is een prachtige, ontzettend veelzijdige vloeistof,” zegt speekseldeskundige Laine, „en een essentieel onderdeel van mondgezondheid”.

Een gezonde mond produceert elke dag een halve tot anderhalve liter speeksel. Het spoelt en beschermt de mond en neutraliseert vieze geurtjes. „Zonder speeksel gaat eten, praten en slikken moeizamer. Je krijgt makkelijker infecties, gaatjes, slijtage, omdat het moeilijker is om de mond schoon te houden, want speeksel reinigt ook.”

Hoe zorg je goed voor je speeksel? „Chronische stress verminderen en voldoende vocht drinken, zeker 1,5 liter water per dag. En natuurlijk stimuleren op de natuurlijke manier: goed kauwen. Het liefst op eten met structuur en smaak. Een appel stimuleert je speekselproductie bijvoorbeeld veel beter dan zacht, flauw voedsel.”

Ook kauwen op een kauwgumpje – zonder suiker, uiteraard – zorgt volgens Laine voor een gezonde *boost* van de speekselproductie.

16 Skip de kunstnagels

Het aantal mensen metdoor de populariteit van gel- en acrylnagels. Dat is niet alleen een probleem als je een pacemaker of een kunstheup nodig hebt, maar ook voor je gebit: een allergie is levenslang en betekent dat het lichaam de meeste tandvullingen of kunstgebitten niet kan verdragen.

„Ik heb nu weer een patiënt, een ontzettend jong meisje, die een allergische reactie heeft gekregen”, zegt tandarts Caroline van Houtem. „Ik kan amper iets in haar mond doen.” Haar advies: ouderwetse nagellak gebruiken.

Load-Date: January 13, 2025