

Als kind leer je al hoe belangrijk het is om je tanden goed te poetsen. Maar je mond in conditie houden is nog veel belangrijker dan je denkt. Je kunt er namelijk serieuze gezondheidsklachten mee voorkomen.

Tekst: Arnoud Kluiters.

Wel zo gezond voor je mond

Nog niet zo lang geleden stonden er opvallende koppen in de media. Er zou een verband bestaan tussen dementie en een bacterie die we normaal gesproken aantreffen in de mond van mensen met een flinke tandvleesontsteking. Zou het werkelijk waar zijn? Wat we allemaal wel weten is dat we heel veel kunnen met onze mond. Je gebruikt 'm bij het ademen, praten en eten en drinken. Je kunt ermee zoenen, lachen en nog tal van andere emoties tonen. Intussen moet ons lichaam zich binnenin de mond continu verdedigen tegen vijandelijke en ziekmakende micro-organismen zoals bacteriën. Samen met etensresten nestelen die zich namelijk niet alleen op de tanden en kiezen, maar ook in de nauwe ruimte tussen het gebit en het tandvlees. Een volledig gebit telt 32 tanden en kiezen. Die steken door het tandvlees heen en zijn verankerd in het ondersteunende kaakbot. "Zo ontstaat een kwetsbare toegangspoort naar het onderliggende weefsel en vervolgens, via de bloedbaan, verder het lichaam in," zegt Fridus van de Weijden. Hij is bijzonder hoogleraar Parodontologie aan het Academisch Centrum Tandheelkunde Amsterdam (ACTA). Een parodontoloog houdt zich bezig met de diagnose en het behandelen van ernstige

aandoeningen van het tandvlees en het onderliggende kaakbot (parodontitis) en met het plaatsen van tandimplantaten.

Dol op suikers en koolhydraten

De bacteriën in onze mond voeden zich met wat wij eten en drinken (ze zijn dol op suikers en koolhydraten) en scheiden zuren uit. Poetsen we die bacteriën niet goed weg, dan ontstaat op de tanden en kiezen al snel een soort filmlaagje: tandplak. Schraap maar eens met je nagel over een tand. Het witte laagje dat je er dan af haalt, is die tandplak. Wordt de mond gedurende langere tijd niet goed genoeg onderhouden, dan tast de tandplak uiteindelijk het beschermende glazuur op het gebit aan en kunnen er op termijn gaatjes ontstaan in de tanden en kiezen. De tandplak zal bovendien verkalken tot tandsteen. Niet alleen het gebit, maar ook het omliggende tandvlees is gevoelig voor de aanwezigheid van tandplak. "Raakt dan op enig moment de balans tussen het verdedigende lichaam en de aanvallende bacteriën verstoord, dan kan de mondgezondheid hieronder leiden," zegt Van der Weijden. "Er kan een ontsteking van het tandvlees ontstaan die zich verder kan uitbreiden naar het

onderliggende kaakbot. Als in een uiterst geval het kaakbot wordt aangetast, verliest de tand of kies zijn steun. Deze gaat losstaan en zal er uiteindelijk zelfs uitvallen." Een tandvleesontsteking in een wat verder gevorderd stadium heet parodontitis. Het is belangrijk deze tijdig te behandelen. Lastig is dat de ontsteking lang niet altijd op tijd wordt ontdekt: parodontitis ontwikkelt zich langzaam en verloopt meestal klachtenvrij. De eerste signalen zijn meestal een slechte adem en bloedend, rood of opgezwollen tandvlees. Van der Weijden: "Realiseer je bovendien dat meer onderliggende factoren tot een ernstige tandvleesontsteking kunnen leiden. Zo kunnen ook roken, stress, een genetische aanleg, een tekort aan vitaminen en een ongunstige leefstijl van invloed zijn."

Geen harde bewijzen

Al langere tijd brengen verschillende onderzoekers parodontitis in verband met aandoeningen elders in het lichaam. Dit wordt een focale infectie genoemd: een eerste infectie (de focus) wakkert via de bloedbaan een volgende aan, in bijvoorbeeld organen of gewrichten. "Zeker zestig aandoeningen en klachten worden gerelateerd aan ernstige tandvleesontstekingen," zegt Van der Weijden. "Variërend van kanker, vroeggeboorten en - inderdaad - dementie, tot longontsteking, erectiestoornissen en zelfs het verlies van handknijpkracht." Maar of die andere aandoeningen ook echt beginnen bij parodontitis? Van der Weijden ►



sceptisch: “We weten het simpelweg (nog) niet. De harde bewijzen ontbreken. Zo lijkt er een verband te bestaan tussen parodontitis en zwangerschapscomplicaties, zoals vroeggeboorte of een laag geboortegewicht. Maar behandel je de tandvleesontsteking bij zwangere vrouwen, dan is er geen bewijs dat de complicaties minder vaak voorkomen.”

Nieuwe ontdekking

Een stap verder lijkt de wetenschap te zijn bij reumatoïde artritis, een aandoening waarbij gewrichten zijn ontstoken. Om reuma vast te kunnen stellen, wordt gekeken naar verschillende factoren in het bloed, onder andere het eiwit ACPA. Soms wordt dit stofje al gevonden zonder dat de ziekte is vastgesteld. Dus nog vóór iemand ook maar klachten heeft, zoals terugkerende of aanhoudende pijn in de gewrichten. Vrij recent zette het Universitair Medisch Centrum Groningen een volgende stap. Daar hebben onderzoekers zelfs heel lokaal in het bloed ACPA teruggevonden bij mensen met parodontitis, namelijk direct in het vocht dat tussen tand en tandvlees naar buiten komt. En dat terwijl er nog geen enkel signaal was op reuma. “We kunnen zeggen dat de relatie tussen parodontitis en reumatoïde artritis verdergaat dan een toevallige samenhang,” stellen medisch bioloog Hannie Westra en parodontoloog Menke de Smit.

Bang voor de tandarts?
Probeer je daar tóch
maar overheen te zetten
**en maak zeker eens per
jaar een afspraak**

“We zien een specifieke bacterie die in verband te brengen is met tandvleesproblemen die ook van invloed is op het ontstaan van ACPA.”

Met vervolgonderzoek hopen de onderzoekers te achterhalen of reumatoïde artritis ook werkelijk kan worden gestopt, namelijk door mensen met parodontitis succesvol te behandelen.

Alert op dat ene stofje

Cardioloog Janneke Wittekoek werkt bij Heartlife Klinieken Utrecht. Zij wijst op de sterke relatie met enkele hart- en vaataandoeningen. Wittekoek is vooral geïnteresseerd in het eiwit CRP: “Is er sprake van een ontsteking in het bloed, dan is de waarde van dit stofje verhoogd.” Alertheid is dan geboden: een verhoogde CRP-waarde wordt in verband gebracht met aderverkalking en hart- en vaatziekten. Uiteindelijk kunnen bloedvaten vernauwen, de bloedstroom kan verminderen of kleine stukjes bloedstolsel kunnen losschieten, wat weer kan leiden tot hart- of vaatziekten.

Infecties, wonden, sommige darmziekten; ze kunnen allemaal een verhoogde CRP veroorzaken. Maar ook ontstekingen elders in het lichaam zoals parodontitis.

“Bacteriehaarden in de mond, zoals bij parodontitis, kunnen het ontstekingsproces van aderverkalking verergeren. Ook wordt vaak voorafgaand aan een openhartoperatie geen enkel risico genomen: eerst worden alle bacteriehaarden behandeld. Hiermee wordt de kans op complicaties, zoals een hartklepontsteking, verkleind.”

Bijzondere reactie

Iets bijzonders is er aan de hand bij diabetes type 2, een aandoening waarbij het lichaam niet meer goed reageert op insuline, het hormoon dat onze bloed-

suikerspiegel regelt. Heb je verwaarloosde diabetes, dan kun je te maken krijgen met hart- en vaatziekten. Het lijkt erop dat de relatie bij deze aandoeningen tweezijdig is. Mensen met type 2 hebben namelijk niet alleen een verhoogde kans op ontstekingen in de mond, andersom heeft parodontitis ook effect op de suikerziekte.

Grote verleiding

Deskundigen wijzen unaniem op het belang van een regelmatige mondcontrole. Voor cardioloog Wittekoek maakt die aandacht voor parodontitis al vijf jaar lang deel uit van haar preventieve beleid. “Liefst tachtig procent van de hart- en vaatziekten is te voorkomen met een gezonde leefstijl. Ik zet niet alleen in op het aanpakken van bijvoorbeeld stress, onvoldoende bewegen, roken en obesitas, maar ook op het vermijden van terugkerende tandvleesontstekingen. Ook die vertellen veel over je gezondheid.”

Van der Weijden wijst kritisch op nog een belangrijk punt: “In ons land staat de tandheelkundige zorg op hoog niveau. Hierdoor kan de aandacht voor de eigen verantwoordelijkheid verslappen. We zijn als Nederlanders bijna vergeten hoe het is om kiespijn te hebben. Het is de tandarts die, met regelmatige controles en tijdige zorg, de problemen zo veel mogelijk voorkomt. Daar hoort controle op gaatjes bij, maar zeker ook regelmatig onderzoek naar tandvleesontstekingen.”

Ondertussen is ons consumptiepatroon veranderd, is de suikerconsumptie toegenomen en snacken we dagelijks steeds vaker tussendoor. “Ook al wéten we dat we verstandiger moeten handelen om problemen voor te zijn, voor velen is de verleiding toch te groot.” ■

‘We zijn als Nederlanders bijna vergeten hoe het is om kiespijn te hebben’

GOED OM TE WETEN

- * Parodontitis is wereldwijd de zesde meest voorkomende aandoening. Ongeveer vijftig procent heeft ermee te maken. Parodontitis is een belangrijke oorzaak van verlies van tanden en kiezen. Circa elf procent heeft een ernstige vorm van parodontitis.
- * Het risico op tandvleesontsteking loopt op en piekt op het veertigste levensjaar. Daarna neemt het iets af.
- * Zo'n tachtig procent van de mensen in verpleeghuizen heeft een slecht verzorgde mond. Lang niet altijd 'hoort dit' bij de ouderdom, daarom is het belangrijk om dit onder de aandacht te brengen en instructies – maar vooral ook tijd – te geven aan verzorgend personeel.

TIPS VOOR EEN GOEDE MONDGEZONDHEID

- * Poets de tanden en kiezen zorgvuldig, minstens twee keer per dag minimaal twee minuten.
- * Kies een tandenborstel met zachte of medium haren.
- * Gebruik fluoridetandpasta: dat maakt het tandglazuur sterker en minder gevoelig voor zuren in voedingsmiddelen en dranken.
- * Informeer bij je tandarts of mondhygiënist naar een geschikte methode om de bacteriën tussen de tanden en kiezen te verwijderen.
- * Wacht zeker 45 minuten met tandenpoetsen na het eten of drinken van voedingsmiddelen. Dat is de tijd die het speeksel nodig heeft om de balans in de mond te herstellen. Poets je wel eerder, dan kan het tandglazuur – dat nog niet volledig is hersteld van een zuuraanval – onherstelbaar worden beschadigd.
- * Bezoek zeker eens per jaar de tandarts en wacht niet tot er een klacht is ontstaan. Afhankelijk van de conditie van je mond draagt ook regelmatige behandeling door een preventie-assistent of mondhygiënist bij aan een goede mondgezondheid.