

Tandenstokers werken beter dan flosdraad

Tandplaque is de grootste boosdoener bij het ontstaan van tandbederf of tandvleesontsteking. Flossen helpt, maar de meeste mensen doen het niet goed.

Door M.A.J. EIJKMAN

ROTTERDAM, 29 MAART. Flossen van tanden en kiezen, zoals veel mensen dat doen, verwijdert de tandplaque niet goed. En het voorkomt ook geen tandvleesontsteking. Dat concludeert de Amsterdamse tandarts en hoogleraar tandheelkunde Fridus van der Weijden. Mondhygiënist en tandartsen kunnen wel effectief flossen, maar er zijn maar weinig 'thuisflossers' die zo goed en vooral regelmatig flossen dat ze er tandvleesproblemen en tandbederf mee weten te voorkomen. Tandborstels, ragers (dunne borsteltes) en tandenstokers hebben meer effect als het gaat om het tegengaan van tandvleesontstekingen en plaqueverwijdering tussen tanden en kie-

zen. Van de Weijden schreef dit in een review voor het tijdschrift *Periodontology* 2000.

Voor trouwe flossers is zijn conclusie waarschijnlijk schokkend. En dat is het zeker voor de flosdraadfabrikanten. Alleen al in de Verenigde Staten verbruiken flossers jaarlijks flosdraad dat de aarde 125 keer kan omwikkelen, zei Van der Weijden afgelopen weekend in een interview in het *Nederlands Tijdschrift voor Tandheelkunde*.

Meer dan vijftig jaar onderzoek, overal ter wereld, laat zien dat effectieve plaqueverwijdering essentieel is voor de voorkoming van gaatjes en tandvleesziekten. Maar daarin schuilt een probleem. Volledige verwijdering van tandplaque is vrijwel onmogelijk, hoewel professionele reiniging van tandvlees en het gebit door tandarts en mondhygiënist vrij ver komt. Nu lijkt een volledig plaquevrije mond niet noodzakelijk. Iedereen heeft wel ergens in de mond tandplaque en dat hoeft niet bij iedereen tot tandbederf of tandvlees-aandoeningen te leiden. Maar er zijn ook veel mensen die erg vatbaar zijn

voor deze twee belangrijkste gebitsziekten. Voorlichting en instructie over mondhygiëne hoort daarom geen standaardprocedure voor iedereen te zijn, maar kan het best op de persoon en zijn gebitsproblemen worden afgestemd.

Het belangrijkste probleem bij het flossen is de therapietrouw. Flossen valt in principe te leren, is het

Er zijn maar weinig 'thuisflossers' die het effectief aanpakken

idee. Maar als wordt onderzocht of mensen na een instructie flossen, blijkt het resultaat meestal erg teleurstellend. Slechts 7 procent van de Nederlanders flost regelmatig, schrijft Van der Weijden in het reviewartikel.

Plaque bestrijden en gaatjes voorkomen kan wel met flossen. Dat is aangetoond bij Amerikaanse basisschoolleerlingen die een tijdlang ie-

dere dag op school 'professioneel' werden geflost. Ze hadden 40 procent minder gaatjes dan kinderen die de behandeling niet kregen.

In hoogontwikkelde landen reinigt vrijwel iedereen dagelijks de mond. Dat gebeurt om een aantal redenen. Mensen weten dat goede mondhygiëne tandbederf en tandvlees- en kaakbotziekten kan voorkomen, men wil geen akelige adem hebben, zich fris voelen en plezierig kunnen lachen. Fabrikanten van tandpasta en mondspoelmiddelen spelen daar al decennia handig op in door juist die frisse adem en fraaie voortanden te benadrukken in hun reclames.

Tandenborstelen is de meest gebruikte mondhygiënische maatregel. Maar uitgebreid onderzoek laat zien dat, behalve bij de oppervlakten van de tanden en kiezen, de mens geen effectieve gebitspoetser is, vooral niet als het gaat om de ruimtes tussen de tanden en kiezen. Juist daar is de aanwezigheid van plaque zeer gevaarlijk. Dat is de reden dat al vanaf het begin van de negentiende eeuw naarstig is gezocht naar middelen

die deze kleine ruimten effectief kunnen reinigen. Daarvoor werd tanddraad of *dental floss* gebruikt omdat men dacht dat dat een positief effect zou hebben op de verwijdering van plaque. Tandstokers en ragers zijn de concurrerende middelen en Van der Weijden vond in de wetenschappelijke literatuur meer bewijs voor een gunstig effect van tanden stoken en ragen.

Tot Van der Weijden verbazing heeft ook de 'waterpik', een apparaat dat met een sterke waterstraal de ruimten tussen de tanden en kiezen reinigt, een gunstig effect op de gezondheid van het tandvlees. Een verschijnsel waarvoor hij geen verklaring heeft.

Wat hem betreft gaan mensen vooral stoken en ragen. Wat het flossen betreft maakt hij een uitzondering voor monden waarin de tanden en kiezen erg dicht naast elkaar staan. Dan is flos aan te bevelen. Daarnaast zijn mensen met tandheelkundige implantaten in hun mond beter af met flosdraad. Ragers en stokers kunnen het tandvlees rond het implantaat beschadigen.