

Poets je tanden, was je handen....

15-04-10 | Achtergrondartikel

Drie keer per dag poetsen is een must, tandsteen weghalen bij uitstek pijnlijk en tanden bleken funest voor je glazuur. Zoveel dat in ons hoofd zit is alweer achterhaald. Scheve tanden los je tegenwoordig op met een facing, beugels zijn onzichtbaar en een wit gebit krijg je terwijl je een dvd'tje kijkt. De fijnste weetjes over gebitsverzorging op een rij.

Tanden bleken minder schadelijk dan sinaasappelsap

Amerikaanse onderzoekers hebben ontdekt dat tanden bleken veel minder gevaarlijk is dan eerst werd gedacht. De peroxide die wordt gebruikt tijdens het bleken blijkt geen blijvende veranderingen aan je gebit te brengen. “Regelmatig fruitsapjes drinken is veel slechter dan een keertje je tanden laten bleken,” zegt Lisette Rademakers, esthetisch tandarts in Den Haag. Uit onderzoek blijkt de hardheid van je glazuur na het drinken van een glas sinaasappelsap met maar liefst 84,4 procent afneemt, terwijl je glazuur na een bleeksessie met slechts 5,6 procent slinkt. In tegenstelling tot de enorme afname die wordt veroorzaakt door fruitzuren is dat na een half uurtje alweer aangesterkt. Wie zich stoort aan verkleuringen, kan z'n tanden dus gerust een keertje laten bleken. Smile!

Witte tanden terwijl je een dvd'tje kijkt

De allernieuwste methode voor het bleken van je tanden heet BriteSmile. Bij deze bleachingmethode maakt je tandarts gebruik van een whitening gel die slechts vijftien procent waterperoxide bevat, lampen die geen warmte uitstralen en een PH-neutrale gel. “Na een uurtje waarin je lekker een dvd'tje kunt kijken zijn je tanden gemiddeld negen tinten lichter geworden,” vertelt Tessa Kroon, brandmanager van Teeth Whitening Center WIT®. “De behandeling is volkomen veilig en pijnloos en het resultaat houdt ongeveer drie tot vijf jaar aan.” Nadeel van deze bleekmethode is dat het vrij kostbaar is, gemiddeld zo'n € 400. Een goedkoper alternatief is zelf bleken. De tandarts neemt dan een afdruk van je gebit die in gips wordt uitgegoten. Op basis van dit gipsgebit wordt een flexibele kunststof lepel gemaakt met ruimte voor bleekgel die je – afhankelijk van het gewenste resultaat – vier tot tien keer vier uur moet inhouden. Geen zin in zo veel gedoe? Je kunt ook thuis bleken met de BriteSmile To Go pen. Deze past gemakkelijk in je tas voor onderweg en is handig in het gebruik. Slechts twee keer per dag, gedurende twee weken, met de pen je tanden aanstippen is alles wat je moet doen om je tanden vier tot vijf tinten lichter te krijgen. Witte tanden terwijl je lekker je eigen gang gaat, kan het beter?

Onzichtbare beugels – geschikt voor elke leeftijd

Zagen de beugels er vijftien jaar geleden nog uit als afschrikwekkende stellages, tegenwoordig kun je kiezen voor mooie, onopvallende brackets met tandkleurige slotjes en witte draden. Een onzichtbare beugel dus, en daarmee geschikt voor alle leeftijden. “Een van de technieken die heel erg in opkomst is, zijn slotjes aan de binnenkant van het gebit,” vertelt orthodontist Bas Njio van Rechtetanden in Leiden. “Scheve tanden worden op die manier rechtgezet zonder dat iemand in de gaten heeft dat je een beugel draagt.” Een andere populaire methode is de Invisalign: een doorzichtig correctiegootje dat je als een beugel over je tanden draagt. Je draagt het 'gootje' ongeveer twee weken waarna je een nieuw exemplaar krijgt met een iets andere pasvorm. Zo bewegen je tanden steeds een stukje verder naar de ideale eindpositie. De gemiddelde behandelduur voor volwassenen is een jaar en kost

€ 1400 als je alleen de bovenkant recht laat zetten. De totaalprijs van slotjes boven en onder aan de buitenkant van je tanden ligt rond de € 2000, slotjes aan de binnenkant hebben een meerprijs van € 600 tot € 1000. Voor Invisalign zijn de kosten zo'n € 3500. Afhankelijk van je verzekeringspolis wordt jaarlijks ongeveer € 400 vergoed.

Drie keer per dag poetsen slecht voor je gebit

Minimaal drie keer per dag poetsen was vroeger het devies. Maar nu steeds meer mensen last hebben van tanderosie – een moeilijk woord voor het oplossen van je glazuur – wordt meerdere malen per dag schrobben juist afgeraden. “De grootste boosdoeners voor je glazuur zijn fruitsappen, frisdranken en wijn, maar ook poetsen kan voor onnodig veel schade zorgen,” zegt Maria Annet Joziassse van praktijk Mondhygiënist van het Noorden. Het advies is om niet meer dan zeven eet en/of drinkmomenten op een dag te hebben en nadat je iets hebt gedronken of gegeten een uur te wachten met poetsen, zodat je glazuur de kans krijgt om zich te herstellen. “Poets daarnaast altijd met een zachte borstel en niet vaker dan twee keer per dag, want dan poets je het glazuur als het ware weg,” aldus Maria Annet. Let verder op de structuur van je tandpasta: een milde, zachte variant is vriendelijker voor je glazuur dan een harde, korrelige pasta.

Instant oplossing voor lelijke, verkleurde en scheve tanden

Heb je je ooit afgevraagd hoe celebs als Madonna, Tom Cruise en Angelina Jolie aan hun spierwitte, rechte tanden komen? Het antwoord is: facings. Een facing is een porseleinen schildje dat door de tandarts op je voortanden wordt geplakt of een laagje tandkleurig vulmateriaal van composiet. “Tot tien jaar geleden waren facings heel dik, waardoor je de tanden flink moest afslijpen om een goed resultaat te krijgen,” vertelt esthetisch tandarts Lisette Rademakers die dagelijks facings aanbrengt bij patiënten. “Tegenwoordig zijn ze zo flinterdun dat dit niet meer nodig is. Je gebit blijft dus intact, terwijl je de vorm, kleur en stand van je tanden wel naar believen kunt veranderen.” Tandenvullen, scheve tanden verbergen, verkleurde tanden weer wit maken, spleetjes opvullen – het kan allemaal. En hoe lang dat dan netjes blijft zitten? Porseleinen facings gaan ongeveer twintig jaar mee, composietfacings zo'n tien jaar. De prijzen variëren van ongeveer € 250 tot € 1000 per stuk.

Gezond gebit? Flossen is het toverwoord

Veel mensen gaan pas voor het eerst naar de mondhygiënist als er al problemen zijn ontstaan. Hetzelfde verhaal gaat op voor flossen: mensen starten vaak pas met flossen als ze last hebben van hun tandvlees. Niet slim, vindt tandvleesspecialist Jeroen Craandijk van Parodontologie Praktijk Leiden. “Ook al poets je tandplak nog zo goed weg met je tandenborstel, helemaal tussen de tanden en kiezen kom je nooit. Daarom blijft er na het poetsen altijd wat tandplak achter en dat kan weer gaatjes en tandvleesontsteking veroorzaken. Door dagelijks te flossen en je gebit eens in het jaar goed te laten schoonmaken door een mondhygiënist voorkom je dat bacteriën de kans krijgen om zich uit te breiden. Het kost je hooguit een paar minuutjes per dag en kan je een hoop ellende besparen.”

Nooit meer bang voor de tandarts

Een fobie voor tandheelkundige behandeling staat in Nederland op nummer één van alle fobieën en bijna een kwart van alle Nederlanders is bang voor de tandarts. Omgerekend gaat dat om miljoenen mensen! Een speciale ‘angsttandarts’ kan uitkomst bieden, vertelt Miriam Bildt, werkzaam als universitair docent bij het UMCG Centrum voor Tandheelkunde en Mondverzorging en gespecialiseerd in tandarts angstbegeleiding. “Angsttandartsen hebben een speciale opleiding gevolgd die zich richt op het behandelen van volwassenen die extreem bang zijn voor tandheelkundige behandelingen,” legt Miriam uit. “Behandeling vindt meestal

plaats op Centra voor Bijzondere Tandheelkunde, maar angststandartsen kunnen ook in hun eigen tandartspraktijk werkzaam zijn. Patiënten kunnen zich op verwijzing van huisarts of huistandarts aanmelden bij een Centrum voor Bijzondere Tandheelkunde. Zij worden daar dan tijdelijk voor hun angst behandeld en het doel is dat de angst weer hanteerbaar wordt.” De resultaten zijn goed: het gros van de mensen dat een aantal sessies ondergaat bij de angststandarts durft zich daarna weer te laten behandelen door hun ‘gewone’ tandarts.

Boren over een paar jaar voltooid verleden tijd

Het kostte wat tijd, maar Amerikaanse onderzoekers hebben eindelijk ontdekt hoe tandglazuur wordt geproduceerd. Met de ontdekking van dit gen, Ctip2, hopen de onderzoekers van de Oregon State University dat het mogelijk is om nieuwe toepassingen voor de tandheelkunde te ontwikkelen. Een van de zaken waar ze op hopen is dat ze in de toekomst vervangend tandglazuur of complete tanden kunnen maken uit stamcellen. “Dat is goed nieuws voor mensen die een hekel hebben aan boren en vullen, want dat zou dan wel eens voorgoed verleden tijd kunnen zijn,” zegt tandarts Jan Willem Vaartjes van de Kliniek voor Tandheelkunde in Utrecht. Kanttekening is dat het nog wel eens enkele tientallen jaren kan duren voordat deze technieken daadwerkelijk bij de tandarts gebruikt gaan worden. Wij kijken er nu alvast naar uit.

Wondermiddel voor kronen, vullingen en restauraties

Een ware revolutie op het gebied van tandheelkundige restauratie is Ceramic Reconstruction, kortweg CEREC. Deze computergestuurde behandelmethode maakt het mogelijk om kronen, onlays en inlays tijdens één tandartsbezoekje te maken. Zelfs een brug zit er binnen twee uurtjes in. “Voorgaand aan de CEREC-behandeling worden oude vullingen en cariës verwijderd en daarna wordt er met een 3D-camera een digitale opname gemaakt,” vertelt Peter Geertsema van Tandartsencombinatie Geertsema in Groningen. “Op een computerscherm kan de patiënt meekijken hoe de tand of kies wordt gevormd en daarna wordt deze in minder dan vijftien minuten uitgeslepen door een slijpmachine. Vervolgens is het een kwestie van passen en vastzetten.” Ofwel: binnen twee à drie uur is je tand of kies weer als nieuw. En dat alles geheel pijnloos (want verdoofd) en met een houdbaarheid die veel hoger ligt (tot dertig jaar) dan die van een ‘gewone’ restauratie. De kosten liggen afhankelijk van de ingreep tussen de € 500 en € 700.

Implantaten hebben de toekomst

Als je voorheen een tand of kies kwijtraakte, zat je al heel snel vast aan een brug. De twee tanden naast het gapende gat moesten worden afgeslepen, daar gingen kronen overheen en tussen deze kronen werd de ‘zwevende’ kroon bevestigd. Niet ideaal, en daarom is het extra fijn dat de implantologie de laatste jaren zo’n vlucht heeft genomen. “Als je een implantaat neemt, wordt – onder verdoving! – een titanium schroefje van een centimeter in je tandvlees en kaakbot gezet,” vertelt Jan Willem Vaartjes van de Kliniek voor Tandheelkunde in Utrecht. “Deze groeit binnen twee maanden vast en vervolgens kunnen wij op dat schroefje een kroon plaatsen of een drukknopje voor je kunstgebit. Een enorme verbetering ten opzichte van vroeger en een trend die nog veel verder zal doorzetten.”