

Tandpasta

Het leed dat poetsen
zonder fluoride heet:
gaatjes!

LEVEN C4-5



Het leed dat poetsen zonder fluoride heet

PAGINA C4-5





Waarom stond er niet: 'gebruik op eigen risico'?!

TANDPASTA

Achteloos bleek *Jasper van den Bovenkamp* zijn 5-jarige dochter zonder fluoride te laten poetsen. Nu zit zij met gaatjes en hij met vragen.

Illustratie **Lieke Janssen**



Uw dochter heeft acht gaatjes en er moet een kies uit.” Terwijl ze zelf nog geen flauw benul heeft van het donderwoord dat zojuist over haar melkgebitje is gedecreteerd, voel ik, zittend bij de tandartsstoel van mijn vijfjarige dochter, direct een golf van schrik, afschuw en schaamte door m'n lijf rollen.

Schrik, want hoe is dit in godsnaam mogelijk? We poetsen secuur, vaak genoeg, lang genoeg, binnen, buiten, onder, boven - wat kunnen we over het hoofd hebben gezien? Afschuw, want kijk haar daar liggen met haar kinderlijke onschuld, de lieve kleuter, vanuit het niets veroordeeld tot achtmaal amalgaam plus totaalontwrichting van een melkmolaar. Schaamte over dit alles.

Het lek is binnen drie minuten boven water: we poetsen met een tandpasta zonder fluoride. Dan gaat zo'n gebit snel achteruit, legt de tandarts uit. Het glazuur, de beschermlaag van het gebit, komt niet op volle sterkte en daardoor kunnen gaatjes zich ongehinderd vernieuwen en verdiepen.

In de weken die volgen ligt onze dochter geregeld met opengesperde mond en samengeknepen ogen in het helwitte licht van de tandartshemel te kijken. Elke sessie opnieuw ervaren wij als een aanklacht wegens verwaarlozing. Wij immers hebben ooit bedacht dat we met die zeer speciale tandpasta wilden poetsen en onze dochter moet daar nu wekelijks voor op de pijnbank.

Waarom hebben we daar eigenlijk ooit voor gekozen, vragen we ons af. Zelf ge-

bruiken we wél fluoridetandpasta, waarom voor haar dan niet? Het geheugenlaantje voert ons terug naar de biologische supermarkt waar we het spul op een dag hadden zien liggen. 'Deze anders eens proberen?' 'Ja, waarom niet.' Troepvrij, ei ei, in de mand ermee, hoezee.

Voor die gemakzucht krijgen we nu de rekening gepresenteerd. Wat heeft ons die dag bewogen zo indolent de boodschappentas te vullen, en dat nadien te blijven doen?

De schaamte en het zelfbeklag slaan langzaam om in boosheid. Die richt zich niet zozeer op onszelf als wel op de 'natuurlijke' of 'organische' of 'ecologische' tandpasta-industrie. Want, leert een vlugge scan van het uit minstens twintig fluoridevrije tandpasta's bestaande assortiment, de meeste van die tubes en potjes laten ouders zoals wij volstrekt in het ongewisse over de onvolkomenheden van hun inhoud. Ze vertellen vaak wel trots wat er allemaal niet in zit. Behalve geen fluoride ook geen natriumlauryl-ethersulfaat, aluminiumoxyde, benzyl, cocamidopropylbetaine en nog talrijke andere stoffen vol x'en en y'en. Hadden ze in plaats van die triomfantelijke non-opsommingen maar een neonletterige waarschuwing op de verpakkingen gezet. 'Zonder fluoride gaat een gemiddeld kindergebit vrij snel naar de tyfus!!! Gebruik op eigen risico!!! Of zoiets.

Meer nodig

Het is niet gezegd dat een fluoridevrije mondverzorging meteen tot extreem veel gaatjes leidt, nuanceert Karlijn Schoenmaekers, de tandarts van mijn dochter, werkzaam bij een praktijk in Amersfoort.

Ik heb haar na het incident uit nieuwsgierigheid nog eens teruggebeld. Komt dit vaker voor? En maakt wel of geen fluoride nou echt het verschil?

Zoals wel vaker ligt het allemaal iets complexer. Fluoride, legt ze uit, behoort beslist tot de basisingrediënten van goede mondverzorging. Maar er is meer nodig. Als daar zijn: twee keer per dag twee minuten poetsen - met fluoridetandpasta dus -, maximaal zeven keer per dag iets eten en halfjaarlijks de tandarts bezoeken. „In principe hoeven er dan geen gaatjes in het gebit te komen”, zegt ze.

Dat er toch relatief veel kindjes cariës hebben, heeft zelden uitsluitend met een fluoridearm dieet maar bijna altijd met meerdere loocheningen der instructies te maken. Er wordt niet lang genoeg ge-poetst, niet in alle hoekjes, niet elektrisch of een in plaats van twee keer per dag. Wat ook niet helpt, is dat kinderen langzaam eten en vaker dan volwassenen tus-sendoortjes nemen. „Nagenoeg elke consumptie - behalve onder andere die van water, komkommer en tomaat - is een zuuraanval op de glazuurlaag van het gebit. Zodra bacteriën in de mond in aanraking komen met koolhydraten, gaan ze zuur uitscheiden. Dat brengt de pH-waarde in de mond naar beneden. Hoe langzamer men eet, hoe langer het glazuur wordt belaagd, hoe minder goed het de tanden kan beschermen. Juist daarom is fluoride zo belangrijk, omdat het de glazuurlaag beter bestand maakt tegen zo'n zuuraanval.”

Maar hoe deden de mensen dat vroeger dan? Waren die dan rond hun twintigste alle tanden kwijt? „Toen er nog geen fluoride in tandpasta's zat”, zegt Schoenmaekers, „hadden kinderen van vijf soms wel vijftien gaatjes.”

Dat had weer te maken met de suikerrevolutie in ons land, legt Richard Kohsiek uit. Hij is behalve tandarts bestuurslid van de Koninklijke Nederlandse Maatschappij tot bevordering van de Tandheelkunde (KNMT). „Doordat we kort na de Tweede Wereldoorlog ineens veel meer suiker gingen consumeren maar nog niet met fluoride poetsten, ontstond er binnen korte tijd een enorme cariësproblematiek. Zodra we de tandpasta's gingen verrijken met fluoride, zag je het aantal gaatjes direct weer fors dalen.”

Dat we tot op vandaag fluoride in onze tandpasta's gebruiken, hangt dus sterk samen met ons sinds de oorlog nauwelijks veranderde consumptiepatroon.

Als je weinig suikers nuttigt en perfect poetst, verduidelijkt Kohsiek, heb je eigenlijk niet eens tandpasta nodig. Je kunt gewoon met water poetsen. Sterker nog: als de tanden en kiezen niet tegen elkaar aan zouden staan, zou ons eigen speeksel het gebit reinigen.

Maar tegenwoordig snoepen kinderen dat het een lieve lust is en daar valt nauwelijks tegenop te poetsen. De meest recente onderzoeksresultaten van Staat van de Mondzorg naar onze gebitsgezondheid, laten zien dat 24 procent van de kinderen van vijf jaar al ten minste één gaatje heeft.

Als je daarbij de pech van de tegen elkaar aan schurkende tanden en kiezen telt, is er geen houden aan.

Hoewel het voor mijn dochter geen zin meer heeft, wil ik toch nog weten hoe wij in die antifuoridefuijk hebben kunnen zwemmen. Wie gebruiken dit spul vooral? Types die net als wij met lodderogen ach-

ter het tromgeroffel van de zero-mes-sfanfare aanlopen? Of drijft deze industrie toch vooral op mensen met specifieke opvattingen over het goede en gezonde leven?

Hippieachtige mensen

In de praktijk van Schoenmaekers zijn het hoofdzakelijk mensen uit de laatste categorie, zegt ze. Cliënten met „een hogere ses” (sociaal-economische status), die tijd hebben om daarover na te denken en zich erin te verdiepen. In specifieke, lees: uitzonderlijke, gevallen betreft het „een soort hippieachtige mensen”, die uitgaan van de zelfherstellende kracht van het lichaam. Ze mag bij zulke cliënten bijvoorbeeld ook geen gaatjes vullen en röntgenfoto's maken. „Bij sommigen vraag ik me op een gegeven moment af: wat komen jullie dan bij mij doen?”

Ik ben benieuwd in hoeverre het beeld dat Schoenmaekers schetst exemplarisch is voor de Nederlandse fluoride-weigerars en vervolg m'n zoektocht online. Wat direct opvalt, is de complotachtige toon van het merendeel van de websites die ik vind. Met namen als 'Energieke Vrouwen Academie' en 'Detoxplein'. Ze vertellen mij in eindeloze en veelal erg onsamenhangende lappen tekst hoe giftig fluoride wel niet is, dat een hoge dosering je hersenen kan beschadigen, hoe nadelig het kan zijn voor je pijnappelklier, schildklier, zenuwen, nieren en spieren, dat je IQ ervan achteruitholt, dat je baby mogelijk met een cognitieve achterstand ter wereld komt en natuurlijk krijg je er vroeg of laat ook kanker van.

Mensen met een evenwichtige levensstijl hebben dat giftige spul helemaal niet nodig, zo schrijven ze. Hun advies: gebruik tandpasta's met biocalcium, calendula of xylitol erin, of een ayurvedische pasta gemaakt van een boom uit Zuid-oost-Azië.

„Wist je”, zegt Kohsiek, „dat je als volwassene wel elf tubes tandpasta in je keel moet leegknipen voordat het gevaarlijk wordt? Pas dan is er sprake van een overdosis fluoride, waardoor je buiten westen kunt raken en in het ergste geval komt te overlijden.”

Maar zelfs dan kan de dood nog worden afgewend, zegt Schoenmaekers, want er is een antidotum. „Fluoride in het bloed bindt aan calcium; daarmee kun je in principe een fatale afloop voorkomen. Maar voordat je daar bent, moet je inderdaad echt gigantische hoeveelheden fluoride hebben binnengekregen.”

Ik voel me langzaam wel bijgepraat. Kinderen gaan niet dood van de zorgvuldig in tandpasta's geportioneerde fluoride, ziek worden ze er ook al niet van en hun gebit knapt er nog van op ook. De fluoridevrijetandpasta-industrie wordt ondertussen bedankt voor de dentale misère bij mijn dochter, de gemiste playdates, de lamledige ontgiftingskuren na lokale anesthesie, talrijke nachtmerries en dan nog al het verborgen verdriet dat op een dag stellig zal opborrelen. Vergeet ik bijna ons mentale ongerief als ouders.

Mocht ik de uitvinder van de troep eens tegen het lijf lopen, dan knijp ik een hele doos van het bedenksel in z'n keelgat leeg. Uiteraard zal ik erop wijzen voor een beter resultaat kort na te poetsen met een fluoridehoudend product.

Zou houd je het gebit van je kind sterk en gezond

Zeven tips van de tandartsen Karlijn Schoenmaekers en Richard Kohsiek om het gebit van je kinderen (en jezelf) gezond te houden.

1

Poets twee keer per dag twee minuten de tanden met fluoridehoudende tandpasta. Kindertandpasta's hebben een aangepast (lager) fluoridegehalte. Gebruik bij voorkeur een elektrische tandenborstel met een roterend poetsgedeelte.

2

Doseer de tandpasta: een klodder ter grootte van een erwt is voldoende.

3

Laat je kind na het poetsen de tandpasta uitspugen, maar bij voorkeur niet de mond spoelen. Zo kan de fluoride op de tanden beter een bescherm-laag vormen. Het effectiefst is dit voor het slapengaan, omdat tijdens onze slaap de speekselproductie omlaag gaat, wat de werking van fluoride ten goede komt.

4

Controleer tot het tiende levensjaar van je kind ten minste één keer per dag hoe het gepoetst heeft en poets, indien nodig, na.

5

Zorg voor maximaal zeven eetmomenten per dag. Elk eet- of drinkmoment (water, komkommer en tomaat uitgezonderd) wordt door het gebit als een zuuraanval genoteerd: bacteriën zetten suikers om in zuren en die zuren maken telkens heel kleine gaatjes in het glazuur. In principe zorgt speeksel ervoor dat deze gaatjes worden gedicht, maar als je kind te veel eetmomenten heeft, komt het speeksel daar niet aan toe.

6

Vervang ongeveer om de drie maanden, of wanneer de haartjes van de borstel wijd uit elkaar gaan staan, (het opzetstukje van) de tandenborstel.

7

Bezoek ten minste elk halfjaar de tandarts met je kind. Begin daarmee bij de doorbraak van de eerste tand. Periodieke controle bij tandarts of mondhygiënist is gratis voor kinderen tot achttien jaar.