

**TANDHEELKUNDE**

# Elektrisch poetst beter

Onderzoek wijst nu echt uit dat tandplaque sneller en grondiger verwijderd kan worden met behulp van een elektrische tandenborstel



Inmiddels poetst meer dan de helft van de volwassen Nederlanders met een elektrisch apparaat

José van der Sman

**E**lke keer als er weer van die peperdure nieuwe borsteltjes moeten worden aangeschaft, dringt de vraag zich op: blijven we de tanden poetsen met een elektrische tandenborstel of stappen we over op de veel goedkopere handtandenborstels? Dat ging vroeger immers ook altijd goed en in de vakantie doen we het net zo makkelijk weer met de hand. Dus waarom poetsen we eigenlijk elektrisch? Is het wel beter voor het gebit?

Die vraag is niet makkelijk te beantwoorden. Zelfs de tandarts weet het vaak niet of wil zich er niet over uitlaten. Hij kan immers niet in de portemonnee van zijn patiënt kijken. Hij weet bovendien niet precies hoe vaak en grondig die zijn tanden poetst. En hij had ook geen keihard bewijs dat de ene manier van poetsen beter is dan de andere.

Dat bewijs wordt nu eindelijk geleverd in twee artikelen, in het *Nederlands Tijdschrift voor*

*Geneeskunde* (26 november 2005) en het *Nederlands Tandartsenblad* (april 2006). In het eerste artikel constateren drie artsen van het Dutch Cochrane Centre dat alle wetenschappelijk betrouwbare vergelijkingsonderzoeken tussen elektrisch en handmatig poetsen uitvallen in het voordeel van de elektrische tandenborstel. 'Elektrisch tandenpoetsen met een oscillerende roterende beweging is beter tegen tandplaque en gingivitis dan poetsen met een conventionele tandenborstel', luidt de kop boven het artikel. Waarmee wordt bedoeld dat door te poetsen met een apparaat waarvan het borsteltje druk uitoefent op de tanden en tegelijkertijd snel ronddraait meer tandplaque wordt verwijderd. Bovendien is er minder kans op het ontstaan van tandvleesontstekingen.

Tandplaque is een nauwelijks zichtbaar, witgelig en kleverig laagje op de tanden dat voor het grootste deel uit bacteriën bestaat. Deze bacteriën zetten zoet-

stoffen om in zuren die de buitenste laag van het tandglazuur aantasten. Op de plaatsen waar het glazuur weg is, kunnen gaatjes ontstaan. Omdat tandplaque een van de belangrijkste oorzaken is van tandbederf luidt de conclusie dat poetsen met een elektrische borstel beter is.

Dat is ook de stelling van parodontoloog Fridus van der

Weijden van het Academisch Centrum Tandheelkunde Amsterdam (ACTA). Zijn jarenlange onderzoek naar de effectiviteit en veiligheid van elektrische tandenborstels heeft hem onder collega's de bijnaam 'Mister Braun' opgeleverd, zo valt te lezen in het artikel in het *Nederlands Tandartsenblad*. Maar hij benadrukt dat zijn methode van onderzoek objectief en betrouwbaar is. Daarom worden zijn artikelen geplaatst in internationaal gerenommeerde wetenschappelijke tijdschriften als de *Journal of Clinical Periodontology*.

Van der Weijden deed een aantal vergelijkende onderzoeken naar plaquereductie bij elektrisch en bij handmatig poetsen. Hij keek daarbij onder meer naar de poetsduur en de poetskracht die op de borstel wordt uitgeoefend. Uit een van die onderzoeken kwam naar voren dat er met een handborstel gemiddeld meer druk op de tanden wordt uitgeoefend dan met een elektrische borstel. Maar voor de verwijdering van tandplaque blijkt dat drukverschil niet belangrijk te zijn.

Wel belangrijk is hoe lang er wordt gepest. De meeste plaque wordt zowel elektrisch als handmatig in de eerste twee minuten verwijderd. Maar om hetzelfde effect te bereiken als een elektrische tandenborstel in twee minuten heeft, moet iemand wel zes minuten met de hand poetsen. Van der Weijden's conclusie luidt dan ook: 'Met een elektrische tandenborstel wordt in minder tijd meer plaque verwijderd.'

## Tweemaal daags grondig schrobben

### Tien regels om goed te poetsen

- Spoel mond voor het poetsen uit
- Gebruik tandpasta met fluoride
- Werk gelijkmatig en systematisch
- Poets grondig binnenkant gebit
- Poets grondig buitenkant gebit
- Poets grondig onderkant kiezen
- Neem minstens 2 minuten tijd
- Poets zachtjes randen tandvlees
- Spuug tandpastaschuim eerst uit
- Spoel mond met ruim lauw water

© ELSEVIER

