

# Scholieren geven gebit een 7



Zure snoepjes en drankjes tasten de tanden sterk aan.

## Mondgezondheidsgedrag kan beter

Scholieren waarderen hun gebit met gemiddeld het cijfer 7 en ruim een kwart geeft het eigen gebit zelfs een 10. Het ontbreekt bij 50 procent van de scholieren aan gedegen kennis over mondgezondheid en gebitverzorging. Ongeveer de helft van de scholieren ervaart echter nooit klachten. Wel rapporteert ruim een derde van de scholieren soms tot regelmatig klachten te hebben, variërend van pijnlijk of bloedend tandvlees, een slechte adem tot gaatjes. Bovendien geeft ongeveer één op de zes scholieren aan regelmatig tot vaak kies- of tandpijn te hebben. Slechts één op de vijf scholieren heeft een orthodontische behandeling gehad. Tot slot geeft ongeveer 10 procent van de scholieren aan bang te zijn voor een tandartsbehandeling.

### Van een onzer verslaggevers

De resultaten van een cross-sectioneel onderzoek dat is uitgevoerd onder 461 middelbare scholieren van 12 tot 18 jaar op Curaçao, waarvan 47,8 procent jongens en 52,2 procent meisjes, door de University of Curaçao

(UoC) in samenwerking met onafhankelijk onderzoeker Yvonne Buunk-Werkhoven. Op Curaçao is research-scientist Odette van Brummen-Girigori van de UoC verantwoordelijk geweest voor de dataverzameling. Verder bestond het onderzoeksteam ook uit Esther Rey-

erse, Aurette Girigori, Keshia Curie, Yalesa Bregieta en studenten van de UoC. Het kwantitatieve vragenlijstonderzoek is verricht om na te gaan in hoeverre de scholieren zich bewust zijn van hun mondgezondheid en de eigen mondverzorging. De onderzoeksresultaten wer-

den deze week officieel gepresenteerd op de UoC. De onderzoekers concluderen dat de jeugd en ook zeker hun ouders/verzorgers meer alert moeten zijn op hun eigen mondgezondheidsgedrag en leefstijl. Er zal voorlopig en continu extra aandacht aan mondgezondheidsbewustwording van alle inwoners van Curaçao besteed moeten worden. Bewustwording wordt het beste bereikt wanneer verschillende instanties op het gebied van (mond)gezondheid samenwerken.

Hoewel sinds 1 juli 2013 tandheelkundige zorg voor de jeugd tot 18 jaar door de ziektekostenverzekering wordt vergoed, geeft 55 procent aan dat zij hiervan niet op de hoogte is en 23,5 procent twijfelt hierover. Slechts een derde van deze jongeren is op de hoogte van deze basismaatregel.

Voor 60 procent van de scholieren is een laatste bezoek aan de tandarts 6 maanden tot een jaar geleden. Ruim 35 procent is nog nooit bij een mondhygiënist geweest. De ondervraagde scholieren geven aan dat hun ervaringen bij de tandarts en/of mondhygiënist over het algemeen

goed zijn en een kwart is neutraal in hun mening.

Een grote meerderheid (70 procent) van de scholieren poest het gebit ten minste 2 keer per dag. Echter, een kwart poest het gebit slechts 1 keer per dag en zelfs één op de twintig jongeren geeft aan niet elke dag het gebit te poetsen. De resultaten laten zien dat poetsen van het gebit voor het ontbijt meer gebruikelijk is dan een goede mondverzorging voor het slapen gaan. Verder geeft de helft van de scholieren aan dat ze fluoridehoudende tandpasta gebruiken en de tong iedere dag reinigen. Hoewel twee derde de tanden met tandlesontstekingen voorkomen kunnen worden door ook tussen de tanden en kiezen te reinigen, rapporteert slechts één op de zeven scholieren 1 keer per dag tandstokers of flossdraad te gebruiken. Verder geeft een derde deel van de scholieren aan het gebit te poetsen met een elektrische tandenborstel.

Zo'n 20 procent van de middelbare scholieren snoept en neemt (gezoete) drankjes tussen de maaltijden door, dit doen zij meer dan 4 keer per



Een kwart van de jongeren poest het gebit slechts 1 keer per dag en zelfs geeft één op de twintig jongeren aan niet elke dag het gebit te poetsen.

dag. Daarnaast weet 60 procent van de scholieren niet dat het aantal suiker/zoet-momenten een negatieve invloed heeft op het gebit. Verder weet de helft van de scholieren niet, dat ze minimaal een half uur moeten wachten met het gebit poetsen, nadat ze iets zuids hebben gegeten of gedronken. Het advies om een half uur te wachten is vooral van belang als zure voeding is gebruikt, dus citrusvruchten, iceta en frisdrank of zure snoep. Dit verzwakt namelijk het glazuur tijdelijk en direct erna poetsen is dan schadelijk.

Het hebben van een mooi gebit in de omgang met andere jongens en meisjes wordt door de scholieren overwegend belangrijk gevonden. Daarnaast is de attitude van de scholieren

tegenover tandversieringen, zoals gouden kappies en/of diamantjes op de voortanden neutraal tot gemiddeld licht negatief. Van de ondervraagde scholieren staat 15 tot 20 procent positief tegenover tandversieringen. Men vindt het bijvoorbeeld mooi, statusbepalend en sexy.

De boodschap tijdens de presentatie van het onderzoek was, na al deze resultaten: „Ook al heeft iemand geen klachten, dan toch is bewuste aandacht voor de eigen mondverzorging en een bezoek aan een mond-zorgprofessional nodig. Een gezonde mond en een fraai gebit zijn bepalend voor de indruk die iemand maakt op anderen. Kortom: leef bewust en voel je fit met een stralende lach en een mooi gebit.“

## De mondhygiënist

De mondhygiënist is een paramedicus, een mondzorgprofessional, opgeleid op hoger beroepniveau (hbo). Zij houdt zich bezig op het gebied van de preventieve mondzorg en is dus de preventiespecialist.

Wat doet de mondhygiënist? De mondhygiënist richt zich primair op de preventie van gaatjes (caries) in tanden en kiezen en op het voorkomen van tandvleesaandoeningen. Daarnaast bevordert zij de promotie van een gezonde mond. De zorg geleverd door de mondhygiënist bestaat uit het in kaart brengen van de mondsituatie, het screenen op tandheelkundige afwijkingen en het opstellen van een passend behandelplan. Verder maakt de preventiespecialist gebitsafdrucken, doet zij bacterieel onderzoek en maakt zij in opdracht van de tandarts röntgenfoto's. Ook voorlichting over het ontstaan van caries, tandvleesaandoeningen en het effect van voedingsgewoonten, roken en afwijkend mondgedrag (zoals tinnen) op het gebit, behoort tot haar taak. Ze geeft voorlichting en instructies over gebitsverzorging, zoals het gebruik van tandstokers, ragers en mondspoelmiddelen, verwijderd plaque, tandsteen en aanslag en maakt worteloppervlakken glad, zo nodig met behulp van veroving en brengt gebitsbeschermende middelen aan, zoals fluoride. Ze kan een laklaag op tanden en/of kiezen aanbrengen, vullingen polijsten en het gebit bleken, kleine gaat-



Een mondhygiënist kan al vele problemen voorkomen en is dus de preventiespecialist bij uitstek.

FOTO'S ANTILIAANS DAGBLAD

jes vullen in opdracht van de tandarts en bepaalt samen met de patiënten hoe zij hun hele leven lang een gezonde, schone mond kunnen hebben en houden.

Waarom is een leven lang een gezonde, schone mond belangrijk? En wie wil dat eigenlijk niet? Door goed te poetsen en tussen de tanden en kiezen te reinigen, kan iemand zijn mondgezondheid zelf positief beïnvloeden. Maar de mondhygiënist, als specialist op het gebied van preventieve mondzorg, kan een extra belangrijke bijdrage leveren aan de kwaliteit van de mondgezondheid.

Ieder gebit kan te maken krijgen met tandstenen of aanslag. Ook gevoelige tandhalzen en teruggetrokken of

bloedend (ontstoken) tandvlees zijn veelvoorkomende ongemakken. Voorkomen is beter dan genezen. Daarom is het verstandig om al vanaf jonge leeftijd regelmatig een mondhygiënist te bezoeken.

Iedereen kan rechtstreeks bij de mondhygiënist terecht. Ook in geval van gaatjes (caries) of een slechte adem, kan de mondhygiënist uitkomst bieden. Deze 'aandoeningen' betekenen lang niet altijd dat er sprake is van een slecht gebit. Maar het is wel belangrijk dat de mondhygiënist ze behandelt om erger te voorkomen. Of lever nog, dat men samen met de mondhygiënist de aandoeningen voor is door regelmatig onderhouden. Preventieve mondzorg dus.



De onderzoekers tijdens de presentatie op de UoC. Vlnr. Odette van Brummen-Girigori, Yvonne Buunk-Werkhoven en Esther Reyers. FOTO JEU OLIMPIO

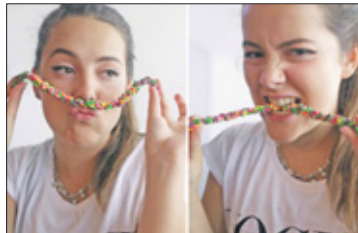
Yvonne Buunk-Werkhoven is sociaal psycholoog, mondhygiënist en onafhankelijk onderzoeker. Op het raakvlakgebied van de sociale psychologie en de preventieve mondzorg is zij nationaal en internationaal in advies- en onderzoeksfuncties betrokken bij promotie, preventie, voorlichting en gedragsverandering op het terrein van de mondgezondheid. Ze is bestuurslid van de Nederlandse Veren-

## De onderzoekers

ging van Mondhygiënist (NVM), bestuurslid van de Chief Dental Officers/Public Health Section (FDH); wereldtandartsenorganisatie), voorzitter van de Professional en PR Committee (IFDH; internationale mondhygiënistfederatie) en lid van het Nederlands Tandheelkundig Genootschap. Odette van Brummen-Girigori

is zowel ontwikkelingspsycholoog als sociaal- en organisatiepsycholoog en staat geregistreerd als kind- en jeugdpsycholoog bij het Nederlands Instituut van Psychologen. Sinds 2009 is ze als wetenschapper verbonden aan de University of Curaçao dr. Moises da Costa Gomez (UoC). Esther Reyers is gediplomeerd mondhygiënist.

Zij is werkzaam geweest in een algemeen tandartspraktijk in Zwitserland, in de Praktijk voor Parodontologie Utrecht en de onderzoeksgroep van de afdeling Parodontologie van de Universiteit Tandheelkunde (ACTA) te Amsterdam. In 1996 heeft zij zich gevestigd op Curaçao, waar zij sinds 1999 werkzaam is als mondhygiënist in de tandartspraktijk Dental Clinic Chong.



Je moet niet direct na het nuttigen van zure de tanden poetsen, maar een half uur wachten. Zuur verzwakt namelijk het glazuur tijdelijk en direct erna poetsen is dan schadelijk.

## Gevolgen van slechte zorg

Sommige aandoeningen in het lichaam kunnen de kwaliteit van gebit en tandvlees beïnvloeden, of andersom. Bijvoorbeeld als iemand diabetespatiënt is, of aan een hart- of vaatziekte lijdt. En juist als een vrouw zwanger is, is een bezoek aan de mondhygiënist aan te raden. Uit onderzoek blijkt dat de bacteriën uit de mond zich via de bloedbaan kunnen verplaatsen door het lichaam. Vooral bacteriën gemoeit met ontsteking aan het tandvlees en omringende weefsels, inclusief het kaakbot, kunnen elders in het lichaam problemen veroorzaken. Het gaat dan om problemen als koorts, reuma, hartproblemen, vroegtijdige geboorte, problemen met kunstgewrichten en complicaties tijdens medische behandelingen zoals chemo.

Bij diabetespatiënten - diabetes komt veel voor op Curaçao - zullen deze problemen sneller verergeren in geval de patiënt een onvoldoende



Kleine wondjes en ontstekingen in het gebit kunnen leiden tot koorts, reuma, hartproblemen, vroegtijdige geboorte, complicaties tijdens medische behandelingen zoals chemo.

mondhygië heeft. De bloedsuiker is moeilijker te reguleren bij een diabetespatiënt die een ontsteking heeft, en deze gebruikt in het algemeen meer insuline. Het gebruik van geneesmiddelen kan ook de mondgezondheid beïnvloeden, vandaar dat de tandarts

en/of mondhygiënist graag een update krijgt van de patiënt over zijn gezondheid en eventueel medicatiegebruik. Een mondhygiënist kan werkzaam zijn in de tandartspraktijk, het ziekenhuis, of zich vrij vestigen, net als een fysiotherapeut. Verwijzing naar de mondhygiënist is niet noodzakelijk, de mondhygiënist is vrij toegankelijk. Op Curaçao zijn ongeveer 15 mondhygiënist werkzaam.

In 2002 is er door de Geneeskundige en Gezondheidsdienst (GGD) in samenwerking met Curaçao Dental Society een tandheelkundig onderzoek gedaan naar de mond- en gebitstoestand onder de bevolkingsgroepen van 12-jarigen en 35-45-jarigen. Uit dat onderzoek bleek onder andere dat bij de 12-jarigen het percentage van caries, ontbrekende gebitselementen en gevulde gebitselementen relatief hoog

was (35 procent) vergeleken met leeftijdsgenoten in Nederland.

Hoewel men in Nederland sinds de jaren 70 een afname ziet in het percentage caries, ziet men de laatste tijd vooral onder jongeren een toename van gebitsproblemen, met name problemen veroorzaakt door tanderosie; dit is het oplossen van tandglazuur door gebruik van zure dranken en aangezuurd snoep. Om preventieve maatregelen effectief te kunnen toepassen moet men anticiperen op gedrag en houding van de 'patiënt'. Preventie bestaat niet alleen uit het aanleren van bepaalde gewenste gedragten aanzien van de gezondheid, maar voornamelijk ook uit het informeren van de mensen en het motiveren tot het daadwerkelijk uitvoeren van het gegeven gezondheidsadvies. Het hier gepresenteerde onderzoek werpt licht op de houding ten aanzien van mondgezondheid onder jongeren; jongeren in een kwetsbare en beïnvloerbare levensperiode.