

PARTNER VAN MONDHYGIËNIST OVER TANDENPOETSEN:

# 'Wij zijn geen Neanderthalers!'

*Verheugend nieuws voor de NVM in het jaar van haar 8e lustrum. Want dit jaar werden in Spanje de tanden ontdekt van een Neanderthaler, die daar ongeveer 63.000 tot 64.000 jaar geleden geleefd heeft. Mooier nog, die Neanderthaler bleek reeds zijn tanden te poetsen en dat in een tijd dat er nog helemaal geen mondhygiënisten waren om mensen te vertellen dat ze dat moesten doen. Die waren toen geheel overbodig, want het zat kennelijk bij die oermensen in de genen verankerd om goed voor hun gebit te zorgen. Wij stammen niet af van de Neanderthalers en dat is duidelijk te merken ook. Want zorg voor het gebit komt bij velen van de moderne menselijke soort bepaald niet vanzelf. Sterker nog, er bestaat bij menigeen, en ook bij mij, een onbeschrijflijke weerzin om al die voorschriften op te volgen die mondhygiënisten ons voorhouden.*

*In de gezondheidspsychologie bestaat een eenvoudig model dat zegt dat ons gedrag, dus ook het volgens de regels poetsen, bepaald wordt door drie factoren: de normen in je omgeving tegenover het gedrag: vinden anderen, met name je partner, dat je op die manier moet poetsen. Die norm is bijvoorbeeld bij mij extreem positief, want mijn partner is mondhygiënist. Niets mee mis. De tweede factor is de waargenomen gedragscontrole: kun je dit gedrag uitvoeren. Daar zit al een probleem. Het juiste poetsgedrag is een behoorlijk complexe activiteit, waarbij je nooit weet of je het goed doet. Het mag niet te hard, en niet te zacht. Niet te snel en niet te langzaam. Niet te recht en niet te schuin. Leren autorijden is een stuk eenvoudiger. Maar het grootste probleem zit hem, althans bij mij, bij de attitude. Let wel: dit model zegt niet dat een positieve attitude tegenover een gezond gebit een determinant is van de bereidheid tot keurig poetsen. Zo'n attitude heeft bijna iedereen. Nee, het gaat om de attitude tegenover het gedrag: dus hoe leuk, plezierig, en interessant vind je dat poetsen. Daar wringt hem nu de schoen. Ik vind die paar minuten elke dag een absoluut dieptepunt, dat zich voltrekt net op het moment dat ik me lekker wil ontspannen om te gaan slapen. Vreselijk vervelend en naar vind ik het. Soms doe ik net of ik er niet ben als ik aan het poetsen ben, dat helpt wel eens. Of ik zet muziek op. Of ik loop poetsend wat rond. Maar het blijft behelpen.*

*Ik ben niet de enige. Ik heb er dan ook ongelooflijk veel bewondering voor dat mondhygiënisten maar blijven proberen om iedereen aan het poetsen te krijgen. Maar dat is niet alleen onbegonnen werk. Met deze heroïsche dadendrang graven mondhygiënisten ook nog eens hun eigen professionele graf. Laat ons toch gewoon met de Franse slag poetsen. Het is juist zo geweldig dat er mondhygiënisten zijn, omdat zij zo grondig en professioneel je gebit kunnen schoonmaken, zodat je je daarna weer lekker schoon, aantrekkelijk en op-en-top voelt. We moeten blij zijn dat we niet zelf aan ons gebit hoeven te prutsen zoals Neanderthalers dat moesten doen, maar het schoonhouden van ons gebit - zoals zo veel andere dingen - juist kunnen uitbesteden aan anderen. We knippen toch ook niet ons eigen haar? We repareren toch ook onze eigen auto niet? We stomen toch ook onze eigen pakken niet? Nu dan! Waarom zouden we dan wel ons eigen gebit reinigen als het zo'n rotklus is en er bovendien professionals bestaan die dat veel beter kunnen?*

Bram Buunk

*Prof. dr. A.P.Buunk is Akademiehogoelaraar namens de Koninklijke Nederlandse Akademie van Wetenschappen (KNAW).*

GASTCOLUMN

