

Laat je TANDEN zien

Tandartstrends: van bleken tot beugels

De tijd dat we alleen een bezoekje aan de tandarts brachten om gaatjes te laten vullen en rotte kiezen te laten trekken, is voorbij. Tandens bleken, facings, implantaten: we willen allemaal kost wat kost een mooie lach en stralend witte tanden.

De stoel van de tandarts is nog steeds voor bijna niemand een prettige plek. Maar de afgelopen 25 jaar is er heel veel veranderd, zeg: verbeterd, in de Nederlandse tandheelkunde. Het beeld van de enge, oude man met de boor in zijn hand heeft plaatsgemaakt voor dat van een goede specialist, die ons gebit tot in de kleinste details kan perfectioneren. En een mooi gebit is voor veel mensen heel belangrijk, want helaas heeft niet iedereen van nature een brede rij stralend witte tanden. Er zijn nogal wat mensen die bij het lachen uit

schaamte steevast een hand voor hun mond houden of voor een foto altijd poseren met de kaken op elkaar. "Het gebit geldt als een visitekaartje. Er zijn veel mensen die daar geld voor overhebben", zegt Aad van der Helm, tandarts-implantoloog en bestuurslid van de Nederlandse Maatschappij tot bevordering der Tandheelkunde (NMT). Door alle nieuwe technieken is een mooi gebit inmiddels voor iedereen die hiervoor in de buidel wil en kan tasten haalbaar. In dit artikel leest u alle mogelijkheden.

Implantaten

Als er iets verantwoordelijk is voor de gigantische vooruitgang in de tandheelkunde de afgelopen jaren, dan zijn het wel de implantaten. Was iemand met slechte tanden nog niet zo lang geleden aangewezen op een kunstgebit, tegenwoordig zijn er de kunstwortels. Nadat daarop een kroon of brug is geplaatst, heeft iemand gewoon het gevoel zijn eigen tanden weer terug te hebben. Helaas is het zetten

van een implantaat niet goedkoop. Je moet al snel denken aan een bedrag tussen de twee en drieduizend euro. Wellicht interessant voor iemand met een goede aanvullende verzekering, maar voor mensen met slechts een basisverzekering is het vaak onbetaalbaar. Overigens loopt het aantal kunstgebitten de laatste jaren steeds verder terug, omdat mensen vaker hun eigen gebit weten te behouden.

Weg met de vrije tarieven

Met ingang van 1 januari 2013 bepaalt de Nederlandse Zorgautoriteit (Nza) weer de hoogte van de tandartstarieven. Het afgelopen jaar kregen tandartsen de vrije hand, maar dat experiment is teruggedraaid: de tarieven bleken te exorbitant gestegen. De Nederlandse Patiënten Consumenten Federatie (NPCF) is blij dat de tarieven weer aan banden zijn gelegd. "Het experiment heeft patiënten niets gebracht, behalve hogere kosten", zegt directeur Wilna Wind. Volgens haar was er onvoldoende informatie en keuzeruimte. Ook was er vaak een gat tussen de tandartsprijzen en de vergoeding van de zorgverzekeraar.

Er zijn nogal wat mensen die bij het lachen uit schaamte steevast een hand voor hun mond houden

Bleken

Gele tanden vormen een van de grootste ergernissen. De oplossing: bleken. Vanaf november wordt het witter maken van het gebit vanwege de risico's door de overheid aan banden gelegd. Bleken mag dan alleen nog gebeuren door een echte tandarts en het bleekmiddel mag maximaal zes procent waterstofperoxide bevatten. We kunnen er trouwens zelf ook van alles aan doen om te voorkomen dat onze tanden verkleuren. Roken is de grootste boosdoener. Maar ook het drinken van thee en rode wijn is funest. Wie denkt dit te kunnen maskeren met speciale tandpasta's komt bedrogen uit. Volgens de NMT blijkt uit onderzoeken dat tandpasta's die wittere tanden beloven, vooral een heel goed marketinginstrument zijn. Hoewel ze over het algemeen ook geen schade aanbrengen, raadt de NMT mensen met een zwak glazuur aan om ze alleen in overleg met de tandarts te gebruiken.

Orthodontie

Zo'n twintig jaar geleden schaamden veel tieners zich voor hun beugel. Iedereen herinnert zich nog wel de zogenoemde buitenboordmotor: die werd niet bepaald met trots gedragen. Maar inmiddels zijn het niet alleen tieners die zich een beugel laten aanmeten. Steeds vaker kiezen we er om esthetische redenen voor om op latere leeftijd nog een beugel te laten plaatsen. "Je merkt het vooral bij mensen wier relatie op de klippen is gelopen", weet Van der Helm. "Ze kopen nieuwe kleding, gaan voor een fris nieuw kapsel en in datzelfde rijtje horen ook mooie tanden." Die beugel hoeft niet meer op te vallen. Er zijn er bijvoorbeeld van transparante kunststof, die zo over het gebit heen worden geschoven. En sommige exemplaren hoeven alleen 's nachts te worden gedragen.

Roken en het drinken van thee en rode wijn is funest voor de kleur van onze tanden

Preventie

'Snoep verstandig, eet een appel', verder ging de voorlichting vroeger niet. Preventie is inmiddels veel belangrijker geworden. Bijvoorbeeld door voorlichting op scholen, die wordt verzorgd door het Ivoren Kruis. Uit onderzoek van onder andere het Academisch Centrum Tandheelkunde Amsterdam (ACTA) blijkt dat het slecht gesteld is met het kindergebit. Zo heeft meer dan de helft van de kinderen op 5-jarige leeftijd gemiddeld 8 gaatjes. De oorzaak is dat ouders te laks omgaan met het kindergebit en de tanden beter zouden moeten napoetsen. Ook te veel suikers in eten en drinken, heeft een negatieve invloed. "Ik krijg kinderen in mijn stoel van 10, 12 jaar, van wie het glazuur op de tanden bijna weg is. Ze drinken met gemak een of zelfs twee liter cola per dag. Dat is funest", aldus tandarts Van der

Elektrisch poetsen

Poetsen met een elektrische tandenborstel (met een oscillerende, roterende technologie) werkt beter dan met een gewone tandenborstel. Dat blijkt uit wetenschappelijk onderzoek door onder andere het ACTA. Omdat de elektrische borstel snellere en verschillende bewegingen maakt, reinigt die het gebit in dezelfde tijd beter dan een handtandenborstel. Ook kinderen kunnen met een elektrische tandenborstel poetsen.

De toekomst: 3D printen

Ondanks de vooruitgang de afgelopen tijd klinkt de toekomst van de tandheelkunde helemaal als sciencefiction. Het 3D-printen, dat in tal van sectoren in opmars is, zal straks ook in de tandheelkunde worden toegepast. Denk bijvoorbeeld aan het ontwerp van een kaak, dat 3D zal worden uitgeprint en bij de patiënt geïmplanteerd. Bijna onvoorstelbaar, maar volgens de tandartsen komen er eindeloos veel nieuwe mogelijkheden aan.

Facings

Niet zulke mooie tanden? Ook daar is tegenwoordig een oplossing voor. Met zogenoemde facings, een soort plaatjes voor op de voortanden, kan de tandarts het gebit verfraaien. Bijvoorbeeld als iemand niet tevreden is over de vorm van zijn tanden of als er een stukje van een voortand is afgebroken. Facings zijn ook geschikt om een spleetje tussen de voortanden te verhullen. Al zal dit de komende tijd minder gebeuren, want het spleetje is in navolging van bekende modellen, zoals Lara Stone, juist weer helemaal terug.

Tandartsangst

Maar liefst een kwart van de Nederlanders zegt bang te zijn voor de tandarts, aldus onderzoek van het Academisch Centrum Tandheelkunde Amsterdam (ACTA). Voor zo'n 800.000 mensen is die angst zo groot dat ze niet meer naar de tandarts gaan. Maar wie nooit een tandarts bezoekt, loopt een groot risico om problemen te krijgen met tanden, kiezen en tandvlees. De tandarts verwijderd bij controle zo nodig tandplak en tandsteen, waardoor gaatjes worden tegengegaan en waarmee wordt voorkomen dat het tandvlees ontstoken raakt. Bij een tandvleesontsteking trekt het tandvlees zich terug, waardoor tanden komen los te zitten en kunnen uitvallen. Geen prettig vooruitzicht. Is de drempel om naar de tandarts te gaan toch echt te hoog? De huisarts kan een doorverwijzing geven naar een angsttandarts of een Centrum voor Bijzondere Tandheelkunde. Hier werken speciaal opgeleide tandartsen samen met psychologen. Kijk voor meer informatie op www.cobijt.nl en www.vbtgg.nl.

MOOIE TANDEN

Do's & Don'ts

- Poets twee keer per dag, twee minuten lang.
- Gebruik tandenstokers en ragers (dunne borsteltjes) om tussen de tanden schoon te maken.
- Beperk het aantal eetmomenten, anders krijgt het glazuur geen kans om te herstellen.
- Kauw suikervrije kauwgom, dit stimuleert de aanmaak van speeksel.
- Laat je gebit in elk geval eenmaal per jaar checken door de tandarts.
- Tandens poetsen direct na het eten of drinken van zure dingen. Wacht ongeveer een uur of spoel voor het poetsen de tanden met water, zodat het zuur wordt geneutraliseerd.
- Veel frisdrank drinken en suikers eten.
- Poetsen met een oude, versleten tandenborstel.
- Roken. Het is slecht voor de genezing in de mond en verkleurt de tanden.
- Nagelbijten of kauwen op harde voorwerpen.