



Algemeen Kort Nieuws Zakelijkheden Columns Informatie

## Artikelen in Columns

Oude beelden: Nummer Een Centrum 07-04-2012

De Schakel 07-04-2012

Ondernemende Bressiaanders: Nagelstudie Wendy 07-04-2012

Bressiaanders over vroeger (7): 07-04-2012

Gezondheidsrubriek 07-04-2012

Dicteerubriek 07-04-2012

Klussen 07-04-2012

Beste Sakke, 07-04-2012

En passant 07-04-2012

## Gezondheidsrubriek 07-04-2012

### Op de tanden bijten

Even flink op je tanden bijten, iedereen kent wel momenten dat dat nodig is, maar wat doe je als je op je tanden bijt en dat behoorlijk zeer doet?

Veel mensen hebben last van parodontitis, een chronische ontsteking van het gebied rond de tandhals. Vaak gaat het tandvlees dan bloeden bij het poetsen van de tanden en komt er ruimte tussen de tanden en het tandvlees, zogenaamde pockets en krijg je afbraak van bot rond de tand. Daardoor kunnen de tanden los gaan staan, kunnen ze van plaats veranderen en schots en scheef gaan staan. Op den duur raak je ze kwijt. Behalve dat krijg je ook last van vieze smaak en stinkende adem.

Parodontitis is het gevolg van een al langer bestaande tandvleesontsteking. Naast aanleg spelen mondhygiëne, roken, voeding en zwangerschap een rol bij het ontstaan hiervan. Opmerkelijk is dat het in dertig tot honderd procent van de gevallen tijdens de zwangerschap ontstaat.

De verschijnselen van parodontitis zijn gemakkelijk te herkennen: het tandvlees ziet er slap en glad uit, heeft een blauwrode kleur en bloedt gemakkelijk. Het tandvlees trekt zich terug waardoor er een pocketdiepte van een paar millimeter ontstaat.

Volgens de beroemde tandheilkundig specialist Dr. Koch komen er door het poetsen en de daardoor ontstane bloeding bacteriën en gifstoffen uit de ontsteking terecht in de bloedbaan. Dit kan gevaarlijk zijn. De bacteriën kunnen op het hartzakje terecht komen en bij zwangere vrouwen kunnen voortijdige weeën ontstaan waardoor de baby te vroeg geboren kan worden. De kans hierop is zo'n zeven procent.

Wat kunnen we doen aan deze vervelende aandoening? Allereerst is een grondige schoonmaak door de tandarts een "must", maar ook zelf kun je veel doen. De ruimte tussen de tanden en kiezen kun je na de maaltijd reinigen met floss of met een houten tandenstoker. Minimaal tweemaal per dag de tanden poetsen met een zachte borstel en een tandpasta op kruidenbasis. Kruiden werken versterkend op het tandvlees. Daarnaast is het belangrijk gezond te eten, zodat je genoeg vitamines binnenkrijgt. Vooral vitamine C is belangrijk voor het tandvlees. Dit werkt versterkend en verbetert de afweer tegen bacteriën. Ook stress kan een oorzaak zijn van de klachten, probeer daarom te ontspannen, te mediteren of ga lekker sporten.

Een belangrijk middel voor de mond en het tandvlees is Co-enzym Q-10. Dit kan de toestand van het tandvlees zeer snel verbeteren. Het is een vrij prijzig voedingssupplement, maar zeker de moeite waard en zoals gezegd heel effectief en verkrijgbaar bij de meeste reformzaken en drogisten. Verder kun je een biologisch mondwater gebruiken, elke keer na het tandenpoetsen een paar druppels in wat water doen, spoelen en dit goed tussen de tanden door persen. Daarna kan het tandvlees met enkele druppels op de vinger worden gemasseerd. Dit geeft een frisse smaak en werkt heel genezend.

Zorg ervoor dat er geen alcohol of fluor in het mondwater zit, maar gebruik een zo natuurlijk mogelijke mond-tinctuur met etherische oliën.

Tot slot kan het homeopatische middel carbo vegetabilis D6 worden gebruikt bij terugtrekkend, snel bloedend, pijnlijk tandvlees en een slechte adem. Gebruik: driemaal daags drie korrels onder de tong.

Micha Iedema,  
natuurgeneeskundig  
www.kleurinjeleven.nl