



Verslag presentatie Ellen Bol, Mondhygiënist LPVN ledendag 2 april 2022

Ellen Bol is (sinds 1978) geregistreerd mondhygiënist en doet mee aan een 5 jarig experiment waarbij zij een aantal handelingen, die voorbehouden zijn aan de tandarts zelfstandig mogen indiceren en uitvoeren. Ellen heeft een eigen praktijk met twee anderen in Doorn sinds 1995 en is sinds 2010 directeur van de Nederlandse Vereniging van Mondhygiënist. Zij heeft meegewerkt aan de Richtlijn Lichen Planus. Ook heeft zij onderzocht, of er naast de gebruikte middelen als corticosteroiden, nog andere producten zijn (zoals homeopathische middelen), die de ernst van de symptomen van lichen planus kunnen verminderen.

Ellen start haar presentatie met uitleg wat een mondhygiënist doet. Dit is:

- voorkomen van gaatjes en tandvleesproblemen
- behandelen van tandvleesproblemen
- gebitsreiniging en eerste behandeling van gaatjes)
- educatie geven

Daarna vertelt zij over het verloop van tandvleesontstekingen naar parodontitis.

Tandvleesontstekingen kunnen ontstaan door tandplak, maar het heeft ook te maken met je immuunsysteem. Niet iedereen met tandplak krijgt tandvleesontstekingen of parodontitis. Naast de rol van je immuun fitheid speelt de buffercapaciteit van je speeksel en een droge mond met minder speeksel ook een rol.

Voor iedereen geldt: die plak (biofilm) moet weg!

Parodontitis is een tandvleesontsteking waarbij ook de kaakholtte is betrokken. Het kaakbot wordt als het ware opgegeten door de stofjes die de bacteriën maken. Hierdoor ontstaat ruimte tussen tand en tandvlees, de zgn. pockets, waar weer tandplak kan ophopen. Door de voortdurende ontstekingen kunnen tanden en kiezen los komen te staan waardoor je ze verliest.

Verschil erosieve reticulaire LP

In haar praktijk ziet zij vooral patiënten met reticulaire vorm van lp en minder de erosieve vorm. Bij de reticulaire vorm is het tandvlees niet heel rood maar zie je meer het wittige oppervlak met de kenmerkende witte lijnen. Bij de erosieve vorm is ook het oppervlak van het tandvlees aangedaan, alsof je een soort schaafwond hebt op je tandvlees. De erosieve vorm is lastig en heeft meer impact op de kwaliteit van leven dan de reticulaire vorm.

Richtlijn

Naar aanleiding van enkele ervaringen uit de zaal met minder goede behandelingen legt Ellen uit, dat zij, nu de nieuwe richtlijn er is, als Vereniging van Mondhygiënist actief aandacht besteden aan bekendmaking binnen de beroepsgroep. De meeste mondhygiënist hebben maar weinig patiënten met OLP, dus het is niet vanzelfsprekend, dat zij de aandoening ook goed kennen en weten hoe dit te behandelen.



Hoe kun je zoveel mogelijk opvlammingen voorkomen?

- Stress vermijden
- Je eet en drinkmomenten beperken naar max. 7 keer per etmaal –Bacteriën in het tandplak zetten koolhydraatsuikers in ca. een half uur tijd om in zuren. Deze zuren kunnen het tandglazuur aantasten, wat tot gaatjes en tesamen met de bacteriën uit het tandplak tot ontstekingen kan leiden.
- Pittige voeding vermijden
- Voedingsmiddelen die triggeren vermijden
- Zorgen voor een goede mondhygiëne en goede mondgezondheid
- Oneffenheden in bij tanden, kiezen en vullingen vermijden

Wat kan een mondhygiënist doen voor mensen met OLP?

- Samen kijken naar je mondgezondheid en die beoordelen. Is er sprake van tandvleesontsteking, parodontitis, slechte adem, regelmatig gaatjes.
- Samen kijken naar hoe de gebitsreiniging zo behapbaar mogelijk is, zodat een behandeling niet nog meer problemen oplevert.
- Voorlichting en instructie geven over goed poetsen, soorten tandpasta, poetsen met de hand of elektrisch, mondspoeling, ragers. Daarbij ook kijken wat past bij jouw mond. Met zgn. plakverklidders kun je zichtbaar maken waar de plak zit, de plekken dus die extra goed gereinigd moeten worden. Niet iedereen kan deze goed verdragen. Voor mensen met gevoelig tandvlees zijn er extra zachte **ragers**, bijv. TePe interdentale ragers extra-soft.

Zij is geen voorstander van **tandenstokers of floss**, omdat je daar vaak meer mee beschadigt. Als je tandenstokers gebruikt dan eerst even sabbelen, zodat het hout zacht wordt. **Mentholvrije tandpasta** wordt aangeraden, maar er zijn niet veel mentholvrije tandpasta's met fluoride. Veelgebruikt is Elmex® ANTI-CARIËS Mentholvrij tandpasta. Deze is niet altijd in de winkels te vinden, maar bestellen kan bij de apotheek of via internet.

Mondspoeling zonder alcohol en menthol. Bijv. Aloë Vera mondspoeling (Aloe Pura Aloe Vera gel) of spoelen met 30 druppels Calendula tinctuur in een half glas lauw water (2x per dag).

Zij heeft in haar onderzoek gewerkt met Calendula tinctuur van Weleda. Eigenlijk bedoeld voor de huid maar je kunt er ook mee spoelen. Resultaat van haar onderzoek: de symptomen verminderden en tijd tussen opvlammingen werd langer. Dit zorgde voor verbetering van de kwaliteit van leven.

Op een vraag uit de zaal wat de functie van mondspoeling is antwoordt zij, dat mondspoeling bij goede mondverzorging niet nodig is. Bij tandvleesontstekingen helpt spoelen met Calendula en het is makkelijk toe te passen. Calendula wordt ook veel toegepast op de huid (o.a. bij bestralingen).



Professionele gebitsreiniging

Hiervoor gebruikt zij een 2 stappenbeleid:

1. Tandvlees verwijderen met de hand en ultrasoon.
2. Guided biofilm verwijderen met de airflow.

De airflow haalt onder hoge druk de biofilm weg. Daardoor wordt de plek van tandsteen heel goed zichtbaar. Dit wordt daarna met het ultrasoon apparaat weggehaald. Voor erosieve lp is het belangrijk dat er vanaf het tandvlees gespoten wordt en niet naar het tandvlees toe.

Aan de hand van vragen uit de zaal

Baking Soda – liever niet doen, is een schurend product en kan dus het glazuur aantasten.

Voor of na het ontbijt poetsen - Of je nu voor of na het ontbijt je tanden poetst, in de praktijk zal het voor de meeste mensen niet uitmaken. Belangrijker is dát er gepoetst wordt!

Handborstel of elektrische tandenborstel – bacteriën zitten vooral op of net onder de rand van het tandvlees, dus daar moet goed maar ook voorzichtig gepoetst kunnen worden. Dat kan met beiden, mits je de borstel goed gebruikt. De mondhygiënist kan je instructie geven hoe je goed kunt poetsen. Veel elektrische borstels beschadigen echter meer dan dat ze goed doen. Bijv. doordat de borstel te hard is of omdat de druk op het tandvlees te groot is bij verkeerd gebruik. Andersom hoor je ook dat mensen juist gemakkelijker een gelijkmatige druk kunnen uitoefenen met een elektrische tandenborstel dan handmatig.

Gum Actival is een hele nieuwe, speciale sensitive elektrische tandenborstel met een zacht trillende borstel.

Verder is het een kwestie van voorkeur of je met de hand of elektrisch wilt poetsen en kunnen ook je handen daarbij een rol spelen. Denk aan artrose, waarbij het moeilijk is om een tandenborstel goed vast te houden en of die poetsbewegingen te maken. Er bestaat er een zachte vingertandenborstel speciaal voor moeilijke gevallen.

Na afloop van Ellen's presentatie haakt Tandarts Theo Breedveld met haar in op het feit dat mondhygiëne (en tandartsenzorg) niet binnen de basis **zorgverzekering** vallen. Een speciale tandartsverzekering vergoed de kosten minimaal., terwijl goede mondzorg zo belangrijk is. Het wordt bijv. ook in verband gebracht met hartaandoeningen.

Zij zullen samen bekijken of er niet opnieuw met zorgverzekeraar hierover gepraat kan worden.