



TONGSCHRAPEN: VOOR FRISSE ADEM EN MEER SMAAK

WEG MET HET TONGTABOE!

Een frissere adem? Een betere smaak? En misschien ook nog een lagere bloeddruk? Volgens parodontoloog prof. dr. Edwin Winkel ligt het binnen ieders handbereik: door dagelijks de tong te reinigen. 'Het is tijd om het tongtaboe te doorbreken.'

Vijftig procent van de bacteriën die in de mond voorkomen, zit op de tong. Het plekje achterop de tong wordt zelfs *valley of death* (dodenvallei) genoemd. Dode afvalstoffen hopen zich erop en gaan stinken. Als de tong niet gereinigd wordt, ontstaat een tongcoating, een geel- of grijsachtig laagje. "Ik leg het mijn patiënten uit door de tongcoating te vergelijken met een fabriek", vertelt Edwin Winkel. Winkel heeft een kliniek voor parodontologie in Amsterdam en is hoogleraar tandheelkunde en mondhygiëne aan het UMC Groningen. "In de fabriek zitten voedselresten, dode celletjes en bacteriën. De bacteriën produceren daar gassen, net als in de darm. Vanuit de darm laat je scheten. En worden in de mond gassen geproduceerd dan ruik je vanuit de mond, dat is eigenlijk ook een soort scheet. Plastisch uitgedrukt misschien, maar wel heel duidelijk."

SMAAKPAPILLEN AFGEDEKT

"Ouderen eten vaak wat zachtere voeding. De tongcoating die mede daardoor ontstaat, dekt

ook de smaakpapillen af, met als gevolg dat ze extra zout en Maggi gebruiken. En de arts maar bloeddrukverlagers voorschrijven. Heel veel mensen bouwen een tongcoating op. Zeker naarmate ze ouder worden. Komt het doordat het speeksel verandert van samenstelling? Komt het door andere voeding? Komt het door meer allergenen waardoor er meer slijmvorming plaatsvindt? Het zijn allemaal factoren die een rol kunnen spelen. Ook denken we dat postnasale drip een oorzaak is. In de holtes wordt slijm gevormd dat achter op de tong druppelt. Het slijm is erg eiwitrijk en voedt de bacteriën die al op de tong aanwezig zijn en vervolgens een tongcoating opbouwen."

EERST DE TONG, DAN DE TANDEN

Vorig jaar publiceerde parodontoloog Winkel een artikel in een internationaal wetenschappelijk tijdschrift over het reinigen van de tong. De conclusie: als je de tong reinigt, proef je zout beter. "Dat is fantastisch medisch nieuws. Iedereen weet dat te veel zout een nadelige invloed heeft

op je bloeddruk. En toch is er maar weinig aandacht voor de tong, ook in het onderwijs. Vanuit de Oosterse geneeskunde speelt de tongcoating een enorm belangrijke rol. In China had de keizer een arts die elke ochtend naar het tongbeslag keek. Op basis daarvan werd het voedsel van die dag geprepareerd. In landen als Indonesië en Curaçao worden de kinderen opgevoed om eerst de tong te reinigen en dan pas hun tanden. In onze Westerse maatschappij zijn wij dat kwijtgeraakt, wat ontzettend jammer is."

GEWEND AAN EIGEN LUCHT

Bij de huisarts wordt volgens Winkel bijna nooit echt goed gekeken naar de tong. En een tandarts of mondhygiënist vertelt uitgebreid hoe je je tanden moet poetsen, maar niets over het reinigen van de tong. "Ik geef al heel lang cursussen aan tandartsen en mondhygiënisten. Ik hamer er daarbij op dat ze het belang van tongreiniging door moeten geven aan hun patiënten."

Het reinigen van de tong gebeurt met een tongschraper. Die verwijdert de coating. Na één keer is de smaak al beter. "Het wel of niet hebben van een frisse adem merk je zelf niet. Je kunt zelf niet goed je adem beoordelen. Je bent gewend aan je eigen lucht. Het is je omgeving die er wat van merkt."

KOKHALZEN

Winkel heeft honderden tongreinigers gezien en geprobeerd, en besloot uiteindelijk zelf een

'Op oudere leeftijd heb je minder smaak, maar als je de tong reinigt, wordt het weer beter'



Tongschrapers zijn er in allerlei soorten en maten.

Edwin Winkel, hoogleraar tandheelkunde en mondhygiëne aan het UMC Groningen.



Na één keer reinigen heb je al minder last van een nare geur en een betere smaak.

exemplaar te ontwikkelen: Scrapy. "Het kokhalzen kan een probleem zijn tijdens het reinigen van de tong. De tong neemt dan een u-vorm aan. De meeste tongreinigers doen dan niets meer. En veel mensen laten het er dan ook bij zitten. Dat is jammer, juist de valley of death in de u-vorm geeft die onfrisse adem." De tongreiniger van Winkel heeft een brede en een smalle kant (voor de u-vorm van de tong). Vijf halen met de grote kant en twee halen met de kleine kant is het advies. En maximaal twee keer per dag. "Niet meer. Anders maak je je tong ruw en bouw je sneller plak op. Ook kun je je smaakpapillen beschadigen. Net zoals te fanatiek tandenpoetsen niet goed is, is te fanatiek tongschrapen dat ook niet."

DOORBREEK HET TONG-TABOE!

"Op oudere leeftijd heb je minder smaak, maar als je de tong reinigt, wordt het weer beter. En niemand wil uit de mond ruiken. Een slechte adem is een enorm taboe, maar er is daadwerkelijk wat aan te doen. We moeten het taboe doorbreken! Spreek iemand aan die een slechte adem heeft en vertel wat tongreiniging doet." ■