

OOK JE TANDARTS ZEGT HET, twee keer per dag ABR is goed voor je

Ik kwam al tandenpoetsend opeens op het idee om meer te willen weten over tandvlees. Een rare term eigenlijk 'tand-vlees', en waarom is er geen 'kies-vlees'? En waarom heb ik geen 'kiesarts'?

Ik ben vervolgens gaan snuffelen op het internet. Deze tekst vond ik op een website van samenwerkende tandartsen:

"Gezond tandvlees heeft een roze kleur en ligt stevig om de tanden en kiezen. De wortel van een tand of kies zit met sterke vezels vast in het kaakbot. Het tandvlees zit goed vast aan het kaakbot en de tanden en kiezen. Tandvlees, kaakbot en vezels vormen samen het steunweefsel van de tanden en kiezen."

Tandvlees is dus steunweefsel. Voor de mensen die de ABR volgen komt dan al snel de term bindweefsel naar voren. Gezond tandvlees is een vorm van bindweefsel dat er voor zorgt dat tanden & kiezen goed vast blijven zitten.

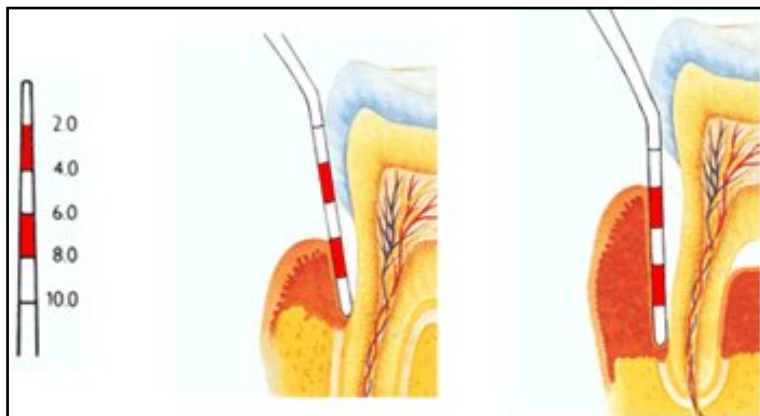
Naast het steunen en vasthouden van tanden & kiezen speelt tandvlees ook een belangrijke rol voor de gezondheid in de mond zelf, en voor iemands totale gezondheid, In deze video wordt de relatie tussen 'een gezonde mond' en 'algehele gezondheid' zichtbaar gemaakt, er is steeds meer wetenschappelijk bewijs voor die relatie. <https://vimeo.com/237722217>

Okay, gezond tandvlees is belangrijk.

Wanneer is tandvlees dan gezond?

De kleur van gezond tandvlees is roze. Ongezond of ontstoken tandvlees is vaak roder van kleur, gezwollen en bloedt sneller bij bijvoorbeeld tandenpoetsen. Er is een regel die altijd geldt: gezond tandvlees, bloedt nooit!

Gezond tandvlees bedekt de tand of kies nooit teveel, maar is ook nooit te ver terug getrokken. Op de afbeelding hieronder zie je hoe de tandarts meet hoe het met je tandvlees is.



Hoe dieper het stokje tussen het tandvlees en de tand/kies gestoken kan worden, hoe slechter. Het linkerdeel wijst dus op een betere situatie dan het rechterdeel van de afbeelding.

Dus: gezond tandvlees heeft een bepaalde stevigheid & soepelheid, en ziet er roze uit. Als je gezond tandvlees hebt kan de tandarts dat direct zien (kleur), ruiken (geen ontstekingen) en meten.

Maar wat heeft dit allemaal met ABR te maken?

ABR (Advanced Biomechanical Rehabilitation)

ABR zorgt voor een goede structuur van het bindweefsel in het hele lichaam. Die goede structuur zorgt voor een goede functie van dat bindweefsel. Dit heeft een positief effect op alle weefsels eromheen. >>> En daarmee ook op de algehele gezondheid.

Dat lijkt op het belang van het zorgen voor gezond tandvlees. Daarmee worden de kiezen en tanden op hun plek gehouden. Ook voorkom je daarmee tandvleesontsteking (gingivitis) en tandontsteking (parodontitis). >>> En daarmee zorg je voor een goede algehele gezondheid!

Poetsen = Biomechanische Revalidatie

Poetsen geeft een biomechanische input aan het tandvlees. Door die biomechanische input goed te doseren bereik je een optimaal effect. Goed doseren betekent: niet te hard, niet te zacht, en lang genoeg. Elke dag 2x per dag 2 minuten.

Een elektrische borstel maakt snellere en verschillende borstelbewegingen dan een handtandenborstel. En reinigt daarom in dezelfde tijd het gebit beter. Hoe langer je poetst, hoe meer plak er wordt verwijderd. In de eerste twee minuten wordt echter het grootste effect bereikt.

Geavanceerde elektrische tandenborstels hebben een timer die je in stapjes door de 2 minuten leidt. Tijdens het poetsen wordt er op een handtandenborstel gemiddeld 100 gram meer druk uitgeoefend dan op een elektrische tandenborstel. Een elektrische tandenborstel helpt daardoor om beschadiging van het tandvlees te voorkomen.

Als je dit vergelijkt met de ABR-technieken die je toepast op iemand dan is het gewoon hetzelfde.

1. Het is iets wat je gewoon dagelijks moet doen om delen van je lijf aan te zetten tot een goede reactie. Hoe vaker je het vergeet, des te groter is de kans dat er problemen ontstaan.
2. Gezond weefsel bouwen gaat niet snel. Maar doe je het consequent dan gaat het prima.
3. Je moet de techniek niet te hard toepassen, op de juiste plek, met met de juiste intensiteit.
4. Combineren met gewone activiteiten vergroot het effect. Bij tandenpoetsen betekent dat bijvoorbeeld voldoende kauwen gedurende de dag. En poetsen combineren met het tandenstoken. Bij ABR: zorgen voor rustige en soepele bewegingen. Zoals wandelen, Tai Chi achtige bewegingen, rustig diep ademen. Voor wie dat kan.

Tot slot:

Hopelijk sta je na het lezen van dit artikeltje nog lang met je mond vol tanden! Blijf goed poetsen...



Roeland Vollaard (*Onderzoekt de waarde van Biomechanische Revalidatie*)

roeland@roelandhelpt.nl // www.roelandhelpt.nl

