

16.1.12 Voor tandverzorging kiezen

♪ *'Er zijn 3 regels voor een gaaf gebit: poetsen na elke maaltijd, tweemaal per jaar naar de tandarts, en je met je eigen zaken bemoeien.'* Henry Boye

Bij onze geboorte hebben we al alle melktanden en kiezen en een gedeelte van het blijvende gebit onder het tandvles in het kaakbot zitten. Gemiddeld breekt het melkgebijt (20 tandjes) na 5 à 8 maanden door. Op 5 à 6 jaar begint de eerste wisselfase. De eerste blijvende kiezen achter de melkkiezen breken door en voortanden gaan los staan.

Het wisselen duurt tot de leeftijd van 13 à 14 jaar. Soms breken de verstandskiezen niet door, maar meestal tussen 18 en 24 jaar. Het blijvende gebit heeft 32 tanden, de 4 verstandskiezen inbegrepen

Bij doorbraak van een tand is het glazuur nog niet uitgehard en oplosbaar door zuren (frisdrank ed.). Dus al vroeg goed leren poetsen!

Tandplak 📖 is een kleverige substantie van speeksel, mondbacteriën en voedselresten die zich vastzet op en tussen de tanden. Als het niet regelmatig verwijderd wordt, neemt het aantal bacteriën toe en kunnen tandbederf en tandvleesaandoeningen ontstaan. Zuren in de tandplak tasten het tandglazuur aan. Aangeraden wordt om driemaal per dag gedurende 2 à 3 minuten de tanden te poetsen en te flossen.

De bacteriën sterven af en verkalken onder invloed van het speeksel tot **tandsteen**. Voorkomen kan dus. Wegkrassen laat je beter aan de tandarts over.

♪ *'De tandarts is pas klaar als hij er geen gat meer in ziet.'* Wim Meyles

♪ *'Tandarts: 't leven is kiezen...'* Hein-Anton Van Der Heijden

Tandpijn

Een papje van evenveel maretakblaadjes en venkel op het tandvles bij een zere tand zou al sinds de middeleeuwen effectief werken tegen **tandpijn** 📖.

Vroeger werd kruidnagel 📖 als verdoving in een pijnlijke kies of in de ruimte tussen wang en de zere kies gestoken. In kruidnagel zitten naast de werkzame stof eugenol ook de flavonoïden kaempferol en rhamnetine. Die helpen mee om de ontstekingsremmende eigenschappen van eugenol te vergroten.

Ook knoflook en peterselie zouden een pijnstillende werking hebben.

De wortel van geel of gewoon nagelkruid (📖 Geum urbanum) bevat eugenol en ruikt daardoor naar kruidnagel. Het is een desinfecterende, plaatselijk pijnstillende stof. Het zou vroeger gedroogd en gemalen ook in de keuken gebruikt zijn ter vervanging van kruidnagel. (Van gedroogd blad kan je thee gezet. Vers blad kan in soep en salades.)

Vroeger werden tanden met een linnen doekje gepoetst om adem en geur te verfrissen met zout, rozemarijn, pepermunt, houtskool en kruiden.

Als tandenborstel is een platgeslagen takje van een boom of plant bruikbaar.

De *Salvadora persica* (ook Arak, Miswak, of mosterdboom) groeit in de droogste gebieden van het Midden-Oosten. Hij wordt ook de tandenborstelboom 📖 genoemd. De vezelige stukjes wortelhout en twijgen worden door de (Islam en de) Wereldgezondheidsorganisatie aanbevolen als middel voor mondhygiëne. Ze hebben een aangename geur en een sterke, pittige smaak met antibacteriële eigenschappen. Deze perfect biologisch afbreekbare tandenborstels worden al eeuwen gebruikt.

Als schuurmiddel of tandzeep zijn (maag- of zuiverings)zout, krijt, glycerine, pepermuntolie, leem of as eventueel met kruiden mogelijk. Je kan vb. jeneverbes toevoegen, dat heeft een antiseptische en antibacteriële werking. Zelf **tandpasta** 📖 maken kan vb. met een basis van kokosolie of bentoniet klei. Pepermunt(olie) wordt vaak als geur en smaakmaker toegevoegd. Daarnaast ook (zuiverings)zout (baking soda) en diverse kruiden (kruidnagel, kaneel, geelwortel (kurkuma: zou ook effectief bleken).

(Een 'lege' tandpastatube kan je openknippen. Daar zit nog verbazend veel tandpasta in, zeker als je weet dat je telkens maar een 'erwtje' nodig hebt.)

Tandpoeder kan je vb. maken met 4 delen witte klei en 2 delen bakingsoda; gemalen gedroogde salie en watermunt – van ieder een eetlepel; essentiële olie: 2 druppels kaneel en 1 druppel kruidnagel.


Zwarte els: kauw op stukjes bast om de tanden schoon te maken.

Heemst (*Althaea officinalis*) of kaasjeskruid (*malva*): de gedroogde wortel kauwen of als borstel gebruiken.

Kornoelje: maal de bast als tandpoeder. Het beschermt tandvlees en houdt tanden wit.

Paarden- (*Rumex aquaticus*) en waterzuring (*Rumex hydrolapathum*): de droge en vermalen wortel maakt de tanden schoon en heeft tevens een desinfecterende werking.

Gewoon speenkruid (*Ranunculus ficaria*): gebruik de bloembladen.

Een Chinese encyclopedie uit 1498 vermeldt dat de harde haren van de hals van Siberische everzwijnen in een handvat van dierenbot werden bevestigd om de tanden te poetsen. Later werden in Europa liever zachtere paardenharen tandenborstels  gebruikt.



Er zijn meldingen van Etrusken die rond 700 BC al een kunstgebit hadden van dierlijke en menselijke tanden. In de 15^{de} eeuw werden in Europa ivoren en benen tanden met draad aan de nog bestaande bijters vastgemaakt. Dat klinkt alsof het moet gerammeld hebben. In 1791 kreeg Nicolas Dubois de Chémant een patent op porseleinen tanden.

Onderzoek naar tandversiering met juwelen, edelstenen of mineralen bij de Maya toont dat het boren zo vakkundig gebeurde dat het zelden de zenuwen of bloedvaten raakte. En dat het hechtmiddel dat de edelsteen meer dan duizend jaar op zijn plaats hield ook tandbederf, ontstekingen en infecties bestreed. Het bestond meestal grotendeels uit plantenharsen met pijnboomteer, dat antibacteriële eigenschappen heeft.

De oudste tandvullingen zijn gevonden in een stel 13.000 jaar oude kiezen in Italië.

♪ 'Wie geen tanden heeft, krijgt geen kiespijn.' Max Beerbohm

♪ 'Als je niet lief bent voor je tanden worden ze vals.' L. Boerrigter

♪ Heel oud: nooit meer met de mond vol tanden staan. Myriam Thys