

Huisartsen en Tandartsen Congres:  
Mond & Gezondheid van twee kanten bekeken

Houten, 18 juni 2019

Congresverslag  
Auteur: ir. Lisette de Jong

De mond is de spiegel van onze algehele conditie. Zo kan hardnekkige parodontitis wijzen op diabetes en kan een slechte mondgezondheid leiden tot ondervoeding. Andersom kan een aandoening als dementie de mondgezondheid verslechteren. Het is daarom zaak dat medische professionals problemen vroegtijdig signaleren, naar elkaar verwijzen en kennis delen. Dat was de boodschap tijdens het symposium Mond & Gezondheid van twee kanten bekeken op 18 juni 2019 in Houten.

‘Ons spijsverteringskanaal bevat zo’n  $10^{14}$ , ongeveer anderhalve kilo, aan bacteriën’, zo begon de eerste spreker, immunoloog prof. dr. Eric Claassen van de Vrije Universiteit Amsterdam, zijn verhaal. Aantallen variëren van  $10^5$  tot  $10^7$  per ml in de mond tot  $10^9$  á  $10^{11}$  per ml in de dikke darm.

### **Unieke microbiota**

‘Elk individu bouwt na zijn geboorte een unieke microbiota op, met honderden verschillende soorten bacteriën. ‘Dat gebeurt via overdracht van de moeder tijdens de bevalling en via borstvoeding’, aldus Claassen. Ook erfelijke factoren spelen bij dit proces een rol.

De precieze aantallen en verhoudingen van de bacteriën die het spijsverteringskanaal bevolken, variëren met de leeftijd. ‘Zo hebben oudere mensen naar verhouding minder melkzuurbacteriën en meer bacteroïdetes in hun darmen’, illustreerde de hoogleraar. Een verstoring of dysbiose van de microbiota kan ook ontstaan door bijvoorbeeld roken of ongezond eten. ‘Zowel de World Health Organization als de Food and Agricultural Organization brengen dysbiose in verband met een flink aantal welvaartsziektes, van prikkelbaredarmsyndroom (PDS) tot allergie en zelfs kanker.’

### **Hooligans**

Melkzuurbacteriën zijn in de meerderheid in de darm. Ze produceren toxische stoffen die schadelijk kunnen zijn voor lichaamsvreemde bacteriën, virussen, parasieten en tumorcellen. ‘Denk aan melkzuur, waterstofperoxide, ethanol, azijnzuur, boterzuur en propionzuur’, illustreerde Claassen.

Een darmwand die vol zit met goede melkzuurbacteriën heeft minder plek voor ongewenste gasten dan een lege darm. ‘Je kunt het vergelijken met hooligans die op de bus wachten’, legde de immunoloog uit. ‘Die stappen niet in als de bus vol zit met andere passagiers. Is de bus leeg - bijvoorbeeld na een antibioticakuur - dan slaan ze hun slag.’ De darmwand vormt daarmee, samen

met het darmepitheel, een stevige barrière tegen ziekteverwekkers. 'Is deze aangetast, dan kunnen schadelijke bacteriën de bloedsomloop binnendringen en ontstekingen veroorzaken.'

### **Prebiotische vezels**

Voeding met prebiotische vezels stimuleert de groei van goede bacteriën in de darm en draagt daarmee bij aan een sterke darmbarrière. Deze vezels, zoals galacto-oligosacchariden en fructo-oligosacchariden (FOS/GOS), zijn te vinden in bijvoorbeeld witlof, knoflook, asperge, prei en artisjok. Ze zitten ook in moedermelk en worden toegevoegd aan zuigelingenvoeding.

Naast prebiotische voeding noemde Claassen ook probiotica en faecetransplantatie als remedie tegen verstoringen in de darm-microbiota. 'Probiotica zijn bijvoorbeeld bewezen effectief bij antibiotica-geassocieerde diarree.'

### **Signaal voor diabetes**

Spreker prof. dr Bruno Loos van het Academisch Centrum voor Tandheelkunde Amsterdam (ACTA), ging in op mondgezondheid, diabetes en hart- en vaatziekten. 'Cariës, gingivitis en parodontitis komen in Nederland van alle tandheelkundige problemen het meest voor', zei hij. 'En patiënten met diabetes kampen relatief vaak met parodontitis.'

Ernstige parodontitis kan een eerste signaal zijn voor diabetes type 2, zo blijkt uit een studie van ACTA onder ruim 300 vrijwilligers met en zonder parodontitis. De uitkomsten logen er niet om: 13% van de mensen met matige parodontitis en 25% van de mensen met ernstige parodontitis hadden een verhoogd HbA1c (gebaseerd op  $\geq 6,5\%$  HbA1c of  $\geq 48$  mol/mol HbA1c), terwijl respectievelijk slechts 4 en 12% bekend was met diabetes. 'Vroeg signaleren is van levensbelang', aldus Loos, 'Alleen al in Nederland hebben 200 duizend mensen de aandoening terwijl ze het niet weten – met alle gevolgen van dien.'

Bij diabetes mellitus type 2 reageert het lichaam niet goed meer op het hormoon insuline, ook wel insulineresistentie genoemd. Dit leidt tot een verhoogd gehalte aan glucose in het bloed en glycolysering van allerlei eiwitten en enzymen. Deze gaan minder goed functioneren en kunnen in stukken breken, met micro- en macrovasculaire complicaties tot gevolg. 'Er ontstaan ontstekingen en de insulineresistentie neemt verder toe', aldus de hoogleraar.

Loos had ook goed nieuws: behandeling van parodontitis leidt tot een gedeeltelijke verlaging van het HbA1C-gehalte en daarmee tot een lagere kans op diabetes. De behandeling verbetert bij patiënten met parodontitis in het algemeen ook de conditie van hart en bloedvaten. 'De dikte van de vaatwanden neemt na een half jaar af en sommige patiënten hebben minder medicatie tegen een hoge bloeddruk nodig', illustreerde de hoogleraar. 'Het is dus zinvol als zowel tandheelkundige als medische professionals parodontitis tijdig signaleren en naar elkaar doorverwijzen.'

Om erachter te komen of een patiënt parodontitis heeft, is meer nodig dan een snelle blik in de mond. ‘Lang niet iedereen heeft rood en ontstoken tandvlees of een slechte adem’, benadrukte Loos. ‘Alleen klinische metingen en een foto van de gebitselementen geven uitsluitsel voor een correcte diagnose.’ De hoogleraar en zijn team hebben een vragenlijst ontwikkeld die zorgprofessionals buiten de tandheelkunde helpt bij een eerste screening en de bepaling van het risico op parodontitis,  
zie [www.perioscreening.com](http://www.perioscreening.com)

### **Voorzichtig met antibiotica**

Spreeker Bastiaan Haak, arts-onderzoeker in het Amsterdam UMC, benadrukte het belang van een gezonde mond- en darm-microbiota bij het voorkomen van infectieziekten. Hij verwees onder meer naar een onderzoek onder patiënten die een stamceltransplantatie hadden ondergaan. ‘Patiënten met weinig butyraat-producerende bacteriën in hun darm hadden een relatief hogere kans op een longontsteking’, illustreerde hij. In een studie onder kinderen in Ghana was er een verband tussen de samenstelling van de microbiota en de respons op het rotavirus-vaccin. En in een dierproefonderzoek naar sepsis verlaagde een verstoorde microbiota door een antibiotica-kuur voorafgaand aan een infectie de kans op een goede afloop.

Artsen moeten antibiotica alleen voorschrijven als het echt nodig is, benadrukte Haak. Kortetermijneffecten, zoals diarree, gaan meestal vanzelf weer over. Maar dit geldt mogelijk niet voor de dysbiose die ontstaat. ‘De diversiteit van de darmmicrobiota wordt door een antibioticakuur flink aangetast en is na zes weken nog steeds niet hersteld’, aldus Haak. ‘En bij kinderen is er zelfs een significant verband tussen het aantal antibioticakuren dat ze hebben gehad en het optreden van infectieziekten, astma en allergie op latere leeftijd.’

Volgens Haak is er nog veel onderzoek nodig voordat (tand)artsen patiënten gericht prebiotica, probiotica of faecesttransplantaties kunnen gaan voorschrijven.

‘We kennen nu een aantal factoren die de samenstelling van de microbiota beïnvloeden. Maar die verklaren slechts 17% van de variatie in diversiteit die we vinden. Er spelen dus nog veel meer factoren mee. Die moeten we allemaal opsporen om te kunnen bepalen wat een gezond microbiota is.’ Wel gaf hij aan dat artsen hun patiënten probiotica niet hoeven af te raden. ‘Probiotica blijken in 60% van de gevallen effectief bij het voorkomen van antibiotica-geassocieerde diarree en kunnen dus zinvol zijn’, aldus Haak.

### **Kwetsbare ouderen**

Clair Wierink, tandarts-geriatrie bij MondVitaal Amstelveen, nam de zaal mee in haar dagelijkse praktijk. ‘Het behoud van gebitselementen draagt bij aan de kwaliteit van leven. En hoe kwetsbaarder iemand is, hoe belangrijker het wordt. Behoud van tanden en kiezen geeft een gevoel van controle in een lichaam dat het verder laat afweten’, vertelde ze. Los daarvan is een gezonde mond ook belangrijk om te kunnen eten, praten en lachen, en in sociaal contact met anderen. ‘Goed kunnen kauwen kan bovendien cognitieve achteruitgang vertragen.’

Wierink merkt dat juist bij kwetsbare ouderen de mondverzorging vaak in het gedrang komt. ‘Ze hebben bijvoorbeeld de energie niet meer om hun gebit na elke maaltijd schoon te maken, of te weinig kracht in hun handen om goed te poetsen. Of ze willen hun zoon of dochter niet vragen om mee naar de tandarts te gaan’, zegt ze. En dat heeft consequenties: bij een inventarisatie van de mondgezondheid van ouderen bij opname in een verpleeghuis in Noord-Nederland tussen 2002 en 2012 kampte meer dan 80% met een matige tot slechte mondgezondheid.

Vooraf een droge mond, wortelcariës en schimmelinfecties komen bij kwetsbare ouderen veel voor. ‘Ik adviseer patiënten op kauwgom te kauwen of bij de maaltijd rauwkost te eten, om de speekselsecretie te stimuleren’, vertelde Wielink. Ook kunstspeeksels en oraal bevochtende gels bieden uitkomst. Dagelijks poetsen met tandpasta met 5.000 ppm fluoride en een driemaandelijks professioneel aangebrachte chloorhexidine- of natriumfluoridebehandeling verlaagt het risico op wortel cariës aanzienlijk. ‘Zowel tandartsen als huisartsen kunnen deze tandpasta voorschrijven, bijvoorbeeld als ze afgebroken tanden of kiezen zien en/of er sprake is van polyfarmacie.’ Bij orale schimmelinfecties behoren miconazol-gel of nystatine-mondspoeling tot de mogelijkheden. Daarnaast is aandacht voor de pasvorm van de gebitsprothese van essentieel belang.

### **Multidisciplinair zorgplan**

Mondzorg moet bij kwetsbare ouderen deel gaan uitmaken van het multidisciplinair zorgplan, benadrukt Wierink: ‘Van mantelzorger en huisarts tot thuiszorgmedewerker, praktijkondersteuner en case manager dementie: iedereen moet erbij betrokken worden.’ Het landelijke programma De mond niet vergeten brengt de diverse partijen bij elkaar en biedt ondersteuning bij de begeleiding van patiënten. [www.demondnietvergeten.nl](http://www.demondnietvergeten.nl).

Wanneer is een oudere nu eigenlijk kwetsbaar? Babette Everaars, onderzoeker aan de Hogeschool Utrecht en betrokken bij een programma om kwetsbare ouderen op te sporen, weet dat als geen ander. ‘Een kwetsbare oudere functioneert lichamelijk, psychologisch en/of sociaal minder goed, bijvoorbeeld door ziekte of ondervoeding, en loopt daardoor de kans nog meer aandoeningen te krijgen’, vertelde ze. De meetinstrumenten die in de literatuur het meest genoemd worden, zijn de frailty phenotype (Fried) en frailty index (Rockwood).

Zeker is dat er steeds meer kwetsbare ouderen komen die extra zorg nodig hebben. ‘Nederland telde in 2012 nog 2,7 miljoen 65-plussers’, zei Everaars. ‘In 2017 waren dat er al 3,7 miljoen en in 2040 naar verwachting 4,7 miljoen. En een kwart van alle thuiswonende ouderen is kwetsbaar: 28% van de 75-plussers en de helft van de 80-plussers.’ Everaars onderzoekt in hoeverre mondgezondheid een rol speelt bij de ontwikkeling van deze kwetsbaarheid.

De onderzoekster roept de deelnemers aan het symposium op om na te denken wat ze als huisarts, tandarts of mondhygiënist zelf nog meer kunnen doen om kwetsbare ouderen op te sporen en te begeleiden. ‘De mondgezondheid bij ouderen extra goed in de gaten houden is alvast één ding’, aldus Everaars.

## **Minder medicijnen**

Die begeleiding zou voor elke patiënt – kwetsbaar of niet – verder moeten gaan dan het voorschrijven van medicatie, benadrukte de laatste spreker, Tamara de Weijer, huisarts en oprichter van Arts&Leefstijl. 'Artsen moeten zich ervan bewust zijn dat voeding en leefstijl van grote invloed zijn op de leefstijl van patiënten. Als die verbeteren, hebben mensen vaak minder of zelfs helemaal geen medicijnen meer nodig.' De Weijer spreekt uit ervaring: ze begeleidde verschillende patiënten met overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten naar een gezond, medicatievrij leven.

We eten met zijn allen tegenwoordig veel bewerkte voedingsmiddelen en krijgen zo vaak teveel vet, zout en suiker binnen, benadrukte de huisarts. 'We kunnen een voorbeeld nemen aan inwoners van de blue zones, gebieden in de wereld waar mensen bovengemiddeld oud worden en welvaartsziekten maar weinig voorkomen', zei ze. 'De mensen daar eten vers en onbewerkt, met de seizoenen mee, relatief veel vis en weinig vlees. En ze pakken hun rust.'

## **Voeding als medicijn**

'Hippocrates, de grondlegger van de moderne geneeskunde, zag voeding als medicijn. Maar geen arts in de zaal heeft tijdens zijn opleiding meer dan twee dagen les over voeding en leefstijl gehad', benadrukte De Weijer. Voor tandartsen geldt een vergelijkbaar verhaal. Zij leren over voeding alleen dat je maximaal zeven eet- en drinkmomenten per dag mag hebben en dat suiker cariës veroorzaakt. 'Hoog tijd dat hier verandering in komt', aldus de huisarts.

**NB. De presentaties van de sprekers zijn te vinden op: [mednet.nl/mondgezondheid](https://mednet.nl/mondgezondheid)  
Wachtwoord: mondgezond2019**

Dit symposium werd georganiseerd door Mednet en Yakult Nederland.