

Thema: Voeding en mondgezondheid

Inleiding

Dit themanummer gaat over voeding, bekeken vanuit tandheelkundig perspectief. Belangrijke vragen die daarbij kunnen worden gesteld, zijn: Hoe dachten we in het verleden over gezonde voeding en hoe denken we daar anno 1995 over? Wat is het belang van de voeding voor de mineralisatie van het gebit en het kaakbot (zie artikel van Theuns), en wat voor invloed heeft de voeding op tandcariës? Tevens komt de functie van het gebit, beter gezegd van de gehele mond, voor de voeding aan de orde, te weten het kauwproces (zie het artikel van Bosman) en het belang van speeksel daarbij (artikel van Van Nieuw Amerongen en Veerman), en de conditie van het gebit in relatie met het kauwproces (denk aan de gevolgen van een verkorte tandboog en het dragen van een gebitsprothese; zie artikel van Witter e.a.).

De ideeën over gezonde voeding zijn in de afgelopen decennia veranderd en dus ook de voorlichting daarover. In de 'schijf van vijf' en de 'maaltijdschijf' uit de jaren zeventig en tachtig lag de nadruk nog sterk op de noodzaak van het eten van bepaalde voedingsmiddelen en het beperken van andere. In de jaren negentig wordt in de zogenaamde 'voedingswijzer' variatie in de voeding en matiging van (verzadigde) vetten benadrukt (zie bijdragen van Den Hartog en Hammink en Stasse-Wolthuis). Ook als het gaat om het gebruik van suiker – vroeger zo schadelijk geacht voor het gebit – denkt men nu anders: minder nadruk op de hoeveelheid, meer aandacht voor de frequentie van het suikergebruik en voor risicogroepen, o.a. 'grazers' en de mensen die een natuurlijke voedingswijze voorstaan (zie bijdragen van Fokker en Kalsbeek en König). De laatste jaren is men ook steeds meer waarde gaan hechten aan het eten van vezels zoals die bijvoorbeeld in groenten en fruit voorkomen. Dat vraagt overigens meer van het gebit. Door het beperkte kauwvermogen van de gebitsprothese is het voor prothesedragers moeilijker gezond te eten, hetgeen blijkt uit de bijdrage van Scheffers et al. Daarnaast laat het onderzoek van Slagter et al zien dat met implantaten het kauwvermogen van prothesedragers weer een stuk wordt verbeterd.

Vermoedelijk is niet bij iedereen bekend hoeveel schade frisdranken en het overvloedig eten van citrusvruchten kunnen aanrichten. Vooral de fanatieke poetsers kunnen, zo blijkt uit het artikel van Van Nieuw Amerongen en Veerman, daar het slachtoffer van worden: door de zure inwerking wordt het glazuuroppervlak gevoeliger voor de wrijvingskrachten tijdens het poetsen. Ook tandenknarsen kan in dergelijke gevallen meer schade aan het gebit toebrengen.

De gehele dag door nuttigen we een grote diversiteit aan voedingsmiddelen. We doen dat primair omdat we 'trek' hebben: de maag is leeg en we willen wat eten, of we worden aangehouden door iets lekkers dat we zien of ruiken. Eten voorziet dus in een (psychische) behoefte. Daarnaast heeft voeding een sociale functie: denk aan eten in een restaurant of barbecue met de burens. Dat geldt ook voor de avondmaaltijd die vaak bewust samen met anderen wordt genuttigd of voor het gezamenlijk koffiedrinken op het werk. Zo hoort een bepaald eetpatroon bij iemand's levensstijl. Kortom, eten en drinken vervullen naast een biologische, een belangrijke psychosociale functie in het leven van de mens. Interessant in dit opzicht is het artikel van Cramwinckel, waarin het begrip 'lekker vinden' belicht wordt en de zgn. smaakkubus wordt geïntroduceerd. Ook daaruit blijkt hoe divers de functies van eten en drinken zijn en hoe belangrijk de context bij het eten is.

Onbelangrijk is bovengenoemde constatering niet. Het maakt duidelijk waarom we bij de samenstelling van het eten vaak totaal andere afwegingen maken dan de afweging of een voedingsmiddel al of niet gezond is. Het verklaart waarom voedingsadviezen zelden direct aanslaan, vaak herhaald moeten worden en steeds weer op een creatieve manier moeten worden gebracht.

Met deze overwegingen in het achterhoofd wens ik de lezer veel plezier bij het lezen van dit themanummer.

M.A.J. van Waas

Dankwoord

Zoals langzamerhand gebruikelijk is, worden bij het verschijnen van een themanummer woorden van dank uitgesproken aan de vele auteurs en vooral ook aan de gastredacteur. Laatstgenoemde – voor dit voorliggende themanummer is dit prof.dr. M.A.J. van Waas – is veelal degene die het thema binnen de Redactie aan de orde heeft gesteld en bovendien als 'bindend element' heeft gefunctioneerd bij de verdere voltooiing van het themanummer.

Tijdens de voorbereiding van dit nummer heeft de Redactie reeds aan de auteurs en de gastredacteur Van Waas haar erkentelijkheid uitgesproken voor hun grote inzet en bijdragen. Toch wil zij ook nog vanaf deze plaats hen allen nogmaals bedanken.

I. van der Waal, hoofdredacteur