

# De beste keuze in de tandheelkunde

Vrijheid is een voorrecht. De vrijheid van keuze hoort daar ook bij en wordt in de grondwet van sommige landen als zodanig specifiek benoemd. Naarmate de keuzevrijheid toeneemt zou een mens zich ook gelukkiger moeten voelen, maar dat blijkt niet helemaal juist. Als het aantal keuzemogelijkheden zeer gering is, worden we gelukkiger bij een toename van het aantal keuzes. Maar daar blijkt echter een bovengrens aan te zitten. Er lijkt een kritisch punt te zijn waarbij een toename van het aantal keuzes een mens juist minder gelukkig maakt. En dat is een fenomeen waar volgens bijvoorbeeld Barry Schwartz veel mensen in met name de Noord-Amerikaanse cultuur tegenaan lopen.

## KEUZESTRESS DOOR TEVEEL KEUZES

Wanneer ik op een zaterdag boodschappen doe bij de supermarkt, denk ik vaak aan bovenstaande en vraag me dan af of de veelheid aan keuze mijzelf wel gelukkiger maakt. Bij een willekeurige supermarkt kan ik 48 soorten afwasmiddel krijgen, 33 soorten houdbare spaghetti en 490 soorten thee. Uit gewoonte neem ik maar altijd hetzelfde, want een mens blijft graag bij hetzelfde en het is prettig om niet bewust na te denken over deze alledaagse keuzes. Maar in de tandheelkunde kunnen we niet aan bewuste keuzes ontsnappen. Bijvoorbeeld op het moment dat we een keuze moeten maken voor tandheelkundige materialen. Wanneer ik online kijk bij één van 'de tandheelkundige supermarkten' om composiet te bestellen, moet ik uit 1.046 soorten, kleuren en merken kiezen. En als ik alinaat wil bestellen worden mij 75 soorten alinaat voorgeschoteld. Gelukkig zijn er maar 23 soorten dentine adhesief, maar zelfs dat beperkte aantal maakt de keuze niet gemakkelijker. Dit zijn enkel mijn verbruiksmaterialen, want daarnaast moet ik nog allerlei keuzes maken in mijn procedures, mijn richtlijnen, de routing in mijn praktijk, de steriliteit en hygiëne, de ICT, de AVG en nog veel meer. Dat dit keuzestress gaat geven is meer dan logisch. Te veel keuzes moeten maken, maakt zeker niet gelukkig.

## WETENSCHAP KAN HELPEN BIJ KEUZES

Wetenschap kan gelukkig steun bieden bij het maken van een keuze. Door handvatten te bieden ten aanzien van materialen en methoden die u in uw praktijk kunt toepassen. In laboratoriumonderzoek en in klinisch onderzoek wordt nagegaan welke materialen het beste presteren in de mond en welke procedures in klinische situaties het beste kunnen worden toegepast. Zo komen we tot oplossingen waar onze

patiënten langdurig plezier van hebben. Daarmee kan wetenschap ervoor zorgen dat u uw keuzes gemakkelijker kunt maken. En minder stress is meer plezier.

Ook in deze aflevering is het NTVT weer 'onafhankelijk, onderzoekend en onderscheidend' in haar opzet. Maar daarnaast kan het NTVT u hopelijk ook helpen bij het maken van uw wetenschappelijke keuzes om iedere dag opnieuw ook daarbij 'ontspannend' te kunnen zijn. We wensen u daarom veel plezier met de wetenschap in deze uitgave.

**Dr. Joerd van der Meer, redacteur**

