

2^e Diëtisten en Mondhygiënistencongres:

ondervoeding en mondgezondheid van twee kanten bekeken

Houten, 30 november 2018

Auteur: ir. Lisette de Jong

Met het toenemende aantal kwetsbare ouderen in de samenleving is het zaak dat diëtisten en mondhygiënisten intensiever gaan samenwerken. Mondgezondheid heeft mogelijk invloed op iemands eetgedrag en kan grote gevolgen hebben voor zijn of haar verdere gezondheid en welzijn. Andersom kunnen ondervoeding en aandoeningen als dementie leiden tot een slechte mondgezondheid. Door vroegtijdig te signaleren, naar elkaar door te verwijzen en kennis te delen zijn veel problemen te voorkomen. Dat was de boodschap tijdens het 2^e Diëtisten- en Mondhygiënistencongres op 30 november 2018 in Houten.

Mondgezondheid is een onderbelicht onderwerp, zowel in de eerstelijnszorg als bij ouderen zelf. En dat leidt tot veel ellende, zo liet de eerste spreker, dr. Arie Hoeksema, tandarts Geriatrie en onderzoeker in het Universitair Medisch Centrum Groningen, zien. Hij toonde de ruim 250 aanwezigen in de zaal een aantal filmpjes die niets aan de verbeelding overlieten: hoogbejaarde mensen met rotte, of helemaal geen tanden meer in hun mond, uit de hand gelopen schimmelinfecties, ontstoken tandvlees en van pijn vertrokken gezichten.

“Meer dan de helft van de vijfenzeventigplussers komt niet bij de tandarts, vooral mensen met een kunstgebit niet. Daarvan gaat 80 procent niet”, zei hij. Naar zaken als kauwvermogen of een droge mond door het gebruik van medicijnen – ruim zeven op de tien ouderen slikken vijf of meer pillen per dag – wordt bij deze mensen dus niet gekeken. “Terwijl deze factoren van grote invloed zijn op wat en hoeveel iemand eet.”

Grote uitdagingen

De tandheelkunde en diëtetiek komen voor grote uitdagingen te staan, benadrukte Hoeksema. “Het aantal ouderen met COPD, een aandoening die vaak een droge mond geeft - en/of diabetes mellitus type twee – dit vergroot de kans

op tandvleesproblemen - neemt de komende jaren enorm toe. Ook het aantal mensen met dementie verdubbelt”, legde hij uit. “In tegenstelling tot eerdere generaties hebben deze mensen vaak hun eigen tanden en kiezen nog, en ze blijven het liefst zo lang mogelijk op zichzelf wonen. Dat vraagt om zorg op maat.”

Ziekten voorkomen

Waar een tandarts als Hoeksema vooral kijkt naar de negatieve gezondheidseffecten van bacteriën, schimmels en andere micro-organismen in de mond, onderzoekt hoogleraar Bart Keijser vooral welke rol deze kunnen spelen bij het voorkomen van ziekten.

“In de mond leven ruim duizend verschillende soorten bacteriën en schimmels”, vertelde de moleculair microbioloog. “Sommige gedijen het beste op de tong, andere op het wangslimvlies of in de tandplaque.” Met moderne DNA-sequentie-technieken brengen onderzoekers de samenstelling en de eigenschappen van de mond-microbiota in kaart, en bestuderen ze de relatie met voeding en gezondheid.

De samenstelling van deze microbiota hangt van allerlei factoren af.

“Bijvoorbeeld hoe vaak je suiker eet, hoe goed je je tanden poetst en of je – zoals veel ouderen – last hebt van een droge mond”, illustreerde Keijser.

Van cariës tot candidiasis

De microbioloog besprak een aantal veel voorkomende mondziekten bij ouderen, zoals wortel-hals cariës. Cariës ontstaat door een langdurig lage pH in de mond, als gevolg van de microbiële omzetting van koolhydraten in zuur. “Door dit zuur lost het oppervlak van het tandglazuur op en krijg je cariës.” Maar daar blijft het niet bij. “In het zure milieu dat is ontstaan, gedijen vooral bacteriën die zuur vormen. Als je niet ingrijpt, wordt het probleem dus steeds groter.”

Eenzelfde negatieve spiraal zie je bij parodontitis, vergevorderde tandvleesontsteking. De aandoening wordt veroorzaakt door tandplaque in de pockets, de nauwe ruimtes tussen het tandvlees en de tanden en kiezen. “De ontstekingsreactie creëert een omgeving waarin bacteriën die je juist kwijt wilt

goed gedijen. Net als bij cariës is het ook hier dus zaak om tijdig in te grijpen”, benadrukte Keijser.

Een derde veelvoorkomende mondziekte bij ouderen is candidiasis, dat zich uit in symptomen als een wit tongbeslag, stomatitis (ontsteking aan de mond en lippen), gescheurde mondhoeken, een brandend gevoel, of een onplezierige bittere of zoute smaak in de mond. “Je ziet deze aandoening vooral bij mensen met een kunstgebit, een droge mond en diabetes”, zei de microbioloog. Daarnaast verhogen ook ondervoeding en het gebruik van corticosteroiden en antibiotica de kans op candidiasis.

Verhoogd risico

Ouderen hebben een verhoogd risico op mondziekten doordat ze - mede als gevolg van medicijngebruik - weinig speeksel aanmaken. Dit speeksel bevat ook nog eens minder calcium en antimicrobiële peptiden. Ouderen hebben bovendien een verminderde immuunrespons, wat de kans op infecties vergroot. “En is er eenmaal een ontsteking, dan is die lastiger af te remmen”, aldus Keijser. De aanwezigheid van kronen, bruggen en gebitsprotheses kan het natuurlijke herstel en de barrièrefuncties in de mond daarnaast danig verstoren.

Lichaamsbeweging helpt de immuunrespons redelijk op peil te houden, benadrukte Keijser. Ondervoeding daarentegen ondermijnt het afweersysteem en vergroot de kans op mondziekten, wat weer een effect heeft op de voedingsstatus. “Zo ontstaat een vicieuze cirkel.”

Nuttige functies

Toch veroorzaken micro-organismen in de mond zeker niet alleen maar ziektes, benadrukte de microbioloog. “Ze vervullen juist allerlei nuttige functies. Denk aan het remmen van pathogenen, en de regulatie van de pH, het afweersysteem en dragen bij de aanmaak van stikstofmonoxide.” Mogelijk is de samenstelling van de mond-microbiota ook van invloed op mechanismen van smaakperceptie, honger en verzadiging en daarmee op het ontstaan van ondervoeding. In het Promiss-project, een samenwerking tussen TNO en de Vrije Universiteit, wordt deze relatie bij ouderen onderzocht.

Stikstofmonoxide speelt een belangrijke rol bij de regulatie van de bloeddruk, de immuunrespons en fungeert als signaalstof (neurotransmitter) in de hersenen. "Het lichaam maakt deze stof uit het aminozuur arginine en nitraat afkomstig uit de voeding. Het nitraat moet dan wel eerst worden omgezet in nitriet", vertelde de microbioloog. Die taak is voorbehouden aan *Veilonella*-, *Actinomyces*- en *Rotia*-bacteriën in de mond, zo blijkt uit onderzoek van Keijser en zijn collega's.

Niet té schoon

Spoelen met een antimicrobieel mondspoelmiddel vermindert de vorming van nitriet door bacteriën. "Gekoppeld hieraan hebben we bij jonge proefpersonen een kleine, maar significante toename gevonden in de bloeddruk." Hoe dit bij ouderen zit, moet nog onderzocht worden.

De vraag is wel of we moeten blijven streven naar een superschone mond. "De tandheelkunde heeft zich jarenlang gericht op het bestrijden van bacteriën. Maar verzwakken we daarmee de microbiota in onze mond niet teveel?", zo vroeg Keijser zich af. "Het is misschien effectiever bepaalde bacteriën of microbiële activiteiten in de mond te versterken."

Probiotica

Mogelijk kunnen in de toekomst probiotica ingezet worden om cariës, gingivitis, parodontitis en andere mondziekten tegen te gaan. De eerste onderzoeksresultaten zijn hoopgevend. Zo lijkt het erop dat probiotica de groei van pathogene bacteriën in de mond tegengaan, aldus onderzoekers vorig jaar in het Spaanse wetenschappelijke tijdschrift *Medicina Oral, Pathologia Oral y Cirugía Bucal*. Zij bestudeerden 15 eerder uitgevoerde studies. De onderzoekers benadrukten dat er nog meer langetermijnstudies nodig zijn om harde conclusies te kunnen trekken. Daarnaast moeten de effecten van specifieke bacteriestammen nader onderzocht worden.

Dat een goede mondgezondheid essentieel is voor iemands algehele gezondheid werd duidelijk uit het verhaal van de derde spreker, dr. Gert Jan van der Putten van het Radboud University Medical Centre. "Een slechte mondhygiëne kan tot allerlei aandoeningen leiden", zei de specialist Ouderengeneeskunde en kaderarts palliatieve zorg. "Er is bijvoorbeeld een duidelijke relatie tussen ondervoeding,

mondgezondheid en sarcopenie – de afname van spiermassa en –kracht met de leeftijd.” Er is ook een verband gevonden met longziekten, hart- en vaatziekten, diabetes, obesitas, levercirrose, chronische ontsteking en dementie. Dat het hierbij om een oorzakelijk verband gaat, hebben onderzoekers vooralsnog niet kunnen aantonen.

Van der Putten presenteerde een aantal studies die wijzen op een verband tussen voeding en mondgezondheid. Zo lijken ondervoeding en een tekort aan vitamine A te leiden tot atrofie van de speekselklieren en een verminderde werking van het speeksel. Een hoge suikerinname – meer dan 25 gram per dag, volgens de World Health Organization - en een tekort aan vitamine D, calcium, fosfaat en vitamine K hebben een negatief effect op de remineralisatie van tanden en kiezen, en verhogen daarmee de kans op cariës. Een tekort aan vitamine C leidt tot een slechte wondgenezing en verlies van tanden en kiezen.

Een hoge inname van calcium en vitamine D helpt verlies van gebitselementen mogelijk tegengaan. En een goede balans tussen de inname van magnesium en calcium kan de diepte van de pockets verminderen en daarmee de kans op parodontitis verkleinen.

CoQ10

“Als je al het onderzoek tot nu toe op een rijtje zet, vinden we echter geen verband tussen voedingsdeficiënties en parodontitis”, zei Van der Putten. Mogelijk is hier een rol weggelegd voor CoQ10 (ubiquinon), betrokken bij de energiehuishouding in ons lichaam. De aanmaak hiervan daalt met de leeftijd, en wordt geremd door het gebruik van statines, bloeddrukverlagers en antidepressiva, weet Van der Putten. “Mogelijk leiden te lage bloedwaarden van CoQ10 tot de vorming van tandsteen en het ontstaan parodontitis.”

Het is in ieder geval zaak dat we onze tanden en kiezen zo lang mogelijk houden, aldus de specialist Ouderengeneeskunde. “Kauwen is goed voor de doorbloeding van de hersenen en helpt mogelijk tegen cognitieve achteruitgang”, vertelde hij. “En als je je tanden en kiezen nog hebt, leef je bij een levensverwachting van 80 jaar gemiddeld vier jaar langer met weinig of helemaal geen lichamelijke

beperingen, zo blijkt uit onderzoek in Japan." Andersom geldt: wie zijn tanden en kiezen begint te verliezen, loopt een vijf keer zo hoog risico op sarcopenie.

Tandenpoetsen

Vast staat ook dat twee keer per dag tandenpoetsen chronische ontstekingen helpt voorkomen. "Veel ouderen poetsen echter niet meer goed als ze eenmaal zorgafhankelijk zijn", benadrukte Van der Putten. "Artsen doen er daarom goed aan vaker in de mond van hun patiënten te kijken. Tandartsen moeten zich op hun beurt meer verdiepen in de geriatrie, zodat ze tijdig kunnen signaleren of een oudere kwetsbaar is."

Ook diëtisten en mondhygiënisten kunnen intensiever samenwerken. Zelfstandig diëtiste Lysbeth Rubingh en vrijgevestigd mondhygiënist Tiffany Claus nemen hierin het voortouw. Claus, die cliënten met mondproblemen al jarenlang doorverwijst naar de diëtist, ontwikkelde een e-learning cursus over voeding en gezondheid, om diëtisten en mondhygiënisten handvatten te geven voor het delen van kennis. Rubingh volgde deze cursus. "De materie werd tastbaarder, waardoor ik concrete stappen kon gaan zetten", vertelde ze.

Informed-app

Claus en Witteman introduceerden in 2006 de informed-app, een web-based programma dat structuur geeft aan tandheelkundige behandelingen, verslaglegging en informatiestromen, en het delen van kennis met andere zorgverleners vergemakkelijkt.

Als het aan Claus ligt, blijft het hier niet bij. "De toekomst van onze beroepen zit in een gezamenlijke opleiding preventieve gezondheid, waar mondhygiënisten en diëtisten dezelfde basiskennis krijgen aangereikt."

Gratis verwijstool

Claus' haar doorverwijsacties werden haar in het verleden niet altijd in dank afgenomen, maar gelukkig begint het tij te keren. "Steeds meer collega's beseffen dat we met andere disciplines moeten samenwerken, willen we als paramedische beroepsgroep overleven", aldus de mondhygiënist.

Dit verslag is alleen bedoeld voor gezondheidsprofessionals en mag niet verstrekt worden aan consumenten/cliënten/patiënten.

Claus maakte daarom speciaal voor het congres een gratis verwijstool voor diëtisten én mondhygiënisten. Op www.preventionovercure.com kan iedereen zich registreren en er direct mee aan de slag.

Ondervoeding signaleren

Bij thuiswonende ouderen die bij de huisarts komen voor een griepvaccinatie komt ondervoeding bij 8-23% voor. Van de ouderen die thuiszorg krijgen, is maar liefst 30-40% ondervoed. Wees daarom alert bij mensen die bij jou in de praktijk komen: een ring die kwijt is, een horloge dat slap zit, loszittende kleding, het zijn allemaal tekenen van ongewenst gewichtsverlies. Overweeg om de SNAQ of de SNAQ65+ af te nemen bij al je cliënten, en zoek samenwerking met een diëtist voor het uitwisselen van informatie en overleg.

Meer weten over ondervoeding? Kijk op

<https://www.stuurgroepondervoeding.nl/> of

<https://www.goedgevoedouderworden.nl/>