

Echt waar?

Moet je tongschraperen voor een goed gebit?

Een goede mondhygiëne is belangrijk voor een goed gebit. Goed poetsen en tussen de tanden reinigen horen daarbij, maar geldt dat ook voor tongschraperen? ‘In de Surinaamse en Antilliaanse cultuur gaat het over je mond wassen.’

Het kan met een omgekeerde lepel, een tandenborstel – ook een elektrische – en er bestaan speciale ‘tongschraperen’. De Romeinen maakten ze al, maar tegenwoordig zijn ze ‘gewoon’ te koop bij de drogist voor tussen de 5 en 10 euro. Maar wat is het precies, dat schraperen van de tong?

“Het is het verwijderen van het tongbeslag,” zegt mondhygiënist Dagmar Else Slot, die als hoogleraar preventie in de mondzorg toekomstige tandartsen bij het Academisch Centrum Tandheelkunde Amsterdam (Acta) onder andere onderwijst over mondhygiëne. “Het tongbeslag is het witte laagje dat bij veel mensen op de tong zit. Hoe ruwer de tong, hoe meer tongbeslag. Het is een verzameling van eiwitten en bacteriën, die mede als gevolg van achtergebleven etensresten en druppels vanuit de neus achterblijven.”

Tongbeslag kan doorgaans geen kwaad, zegt Slot, al is het wel vaak de reden waarom sommige mensen een ‘slechte adem’ hebben. “Dat is een nette manier om te zeggen dat ze erg uit hun mond ruiken. Dat is heel vaak het gevolg van vluchtige zwavelverbindingen vanuit dat tongbeslag. Tongschraperen biedt heel vaak uitkomst tegen een slechte adem. De nare geur komt meestal niet uit de maag, zoals vaak wordt gedacht.”

Mooi roze

Vrijwel iedereen heeft tongbeslag, maar er zit wel verschil in de hoeveelheid. De tong heeft in samenwerking met speeksel een vorm van zelfreinigend vermogen. Maar ouderdom, ziekte en medicijngebruik hebben invloed op de samenstelling en hoeveelheid speeksel. Dan ontstaat vaak meer tongbeslag en dat heeft weer invloed op de mondgeur.

Ook voor mensen zonder slechte adem wint het tongschraperen aan populariteit, zegt Loes Velthoven-Verlinden, voorzitter van de Nederlandse Vereniging voor Mondhygiënist. “Omdat het wordt geadviseerd door mondhygiënist en tandartsen. Maar ook op social media.”

Ook naast het tegengaan van een slechte adem biedt tongschraperen voordelen, zegt hoogleraar Slot. “Je smaak gaat ervan vooruit. De smaakpapillen liggen ook op de tong en die werken beter zonder dat bedekkende laagje beslag. Ook wordt een geschrapte tong weer mooi roze. Dat effect bereik je al als je de tong twee weken lang schraapt of poetst met je tandenborstel.”

Dat tongschraperen leidt tot het tegengaan van gaatjes of tandvleesontsteking, is niet aangetoond. Mogelijk hebben tongschraperen minder gaatjes en tandvleesontsteking, omdat ze ook hun tanden beter reinigen. “Het is echter niet aangetoond dat tongschraperen op zichzelf de oorzaak is van het voorkomen van cariës of ernstige tandvleesontsteking,” aldus Slot.

Waar tongschraperen in de Nederlandse cultuur nog aan bekendheid wint, maakt het in de Surinaamse en Antilliaanse cultuur al deel uit van de dagelijkse mondverzorging. Ook in Japan is het wijdverbreid. Niet alleen bij mensen die mogelijk een slechte adem hebben, maar bij bijna iedereen.

“In Suriname spreken mensen niet van ‘je tandenpoetsen’, maar van ‘je mond wassen,’” zegt Casper Bots, een tandarts-epidemioloog wiens ouders jaren in Suriname woonden. “Het schoonmaken van de tong hoort daar gewoon bij. Dat is in heel Zuid-Amerika zo.”

Prachtige, sterke spier

Bots vindt het wel mooi, die aandacht voor de tong. “Het is een prachtige, sterke spier die bijna de hele dag beweegt en je helpt met proeven. Daarnaast is de tong heel sensitief. Dat merk je met zoenen, maar ook als er bijvoorbeeld een haartje op je tong zit.”

De controle van de tong is standaard bij een bezoek aan de tandarts of mondhygiënist, zegt Bots. Niet alleen omdat die informatie geeft over de algehele mondgezondheid, maar ook omdat bepaalde ziekten als kanker zich kunnen manifesteren op de tong.

Net als hoogleraar Slot en mondhygiënist-voorzitter Velthoven-Verlinden ziet Bots eigenlijk geen gevaren bij het tongschraperen. “Als je ermee begint, zou ik in het begin niet te hard duwen, want je moet de tong niet beschadigen. Je moet het een beetje opbouwen. Schrik niet als je een kokhalsreflex oproept wanneer je met een tongschraper of tandenborstel diep in de mond komt. Dat kan geen kwaad, en het wordt na verloop van tijd minder.”

Jop van Kempen



‘De nare geur komt meestal niet uit de maag, zoals vaak wordt gedacht’