



Wat is het effect van houten tandenstokers?

# Oeroud, maar nog steeds een prima product

Houten tandenstokers worden al duizenden, zo niet miljoenen jaren gebruikt. Waarom ook niet? Het zijn en blijven prima middelen om interdentaal te reinigen: goedkoop, duurzaam en vooral effectief – mits goed gebruikt.

Tekst **Anne Doeleman** Fotografie **Stockbeeld**

**T**andenstokers zijn bepaald geen nieuw middel. Vele duizenden, misschien zelfs miljoenen, jaren geleden werden ze al gebruikt. Neanderthalers gebruikten tandenstokers niet alleen om hun tanden te reinigen, maar waarschijnlijk ook om pijn en irritatie in de mond te behandelen. Het is niet duidelijk welk materiaal ze als tandenstokers gebruikten; mogelijk een botje of een grasstengel, maar misschien ook hout. Er zijn namelijk ook houtvezels aangetroffen in de tandplaque van een Neanderthaler die zo'n 49.000 jaar geleden leefde.

Een oeroud product dus. Maar daarom niet minder effectief. Het gebruik van houten tandenstokers naast het tandenpoetsen laat een reductie van gingivitis zien ten opzichte van enkel tandenpoetsen, zegt Nienke Hennequin-Hoenderdos, mondhygiënist en klinisch onderzoekscoördinator bij de afdeling Parodontologie van ACTA. Het gebruik van houten tandenstokers – op de juiste manier – laat een vermindering van de bloeding zien. Het effect van houten tandenstokers bij parodontitispatiënten is nog niet onderzocht. De systematische review die de ACTA-onderzoeksgroep in 2007 deed – de enige review op dit vlak – liet echter geen verschil in plaquescores zien. Hennequin: “Mogelijk komt dit doordat de plaquescore niet interdentaal en subgingivaal wordt gemeten, terwijl tandenstokers juist daar mogelijk de plaque weghalen.”



## Kaas

Hennequin benadrukt dat het wel van groot belang is dat de stokers op de juiste manier gebruikt worden. Ze haalt een paper van Kotsakis et al. uit 2018 aan, waarin geconcludeerd wordt dat het absoluut nodig is om instructies te geven bij het gebruik van tandenstokers. De belangrijkste instructies: gebruik de driehoekige tandenstoker met de platte kant naar het tandvlees toe en hanteer de juiste druk. De vorm is uiteraard van belang omdat deze precies in de interdentale ruimte moet passen. Hypothetisch reinigt de zijkant van de stoker de interdentale ruimte van de gebitselementen. De onderkant van de stoker drukt de gingivale papil 1 tot 2 mm naar beneden, zodat op deze manier iets onder het tandvlees gereinigd kan worden en de biofilm daar verwijderd kan worden. Vierkante of ronde tandenstokers werken niet, zegt Hennequin. “Dat zijn cocktailprikkers, die moet je lekker voor de kaas houden.”

De druk die de tandenstoker uitoefent op het tandvlees, gaat ook eventuele zwellingen tegen. De druk moet dus niet te hard, maar ook niet te zacht zijn. Juist de wrijving van het hout heeft immers een reinigend effect van het tandoppervlak. Hennequin vult aan: “Vroeger werd gedacht dat het gebruik van tandenstokers een masserend effect had, maar dat is niet bewezen en bovendien is het tandvlees geen spier.”

Voor de tandenstokers kunnen overigens verschillende soorten hout gebruikt worden. Er zijn ook tandenstokers op de markt die geïmpregneerd zijn met fluoride. “Door het gebruik van zo'n stoker zou de fluoride worden afgegeven, is het idee. Het effect op het voorkomen van cariës is echter nog niet bekend”, zegt Hennequin.

## Afbreken

Nog een reden om goede instructies te geven bij tandenstokers, is de *compliance* – de mate waarin mensen het middel het ook echt gebruiken, zegt Hennequin. “Als een tandenstoker bijvoorbeeld

steeds afbreekt, gebruiken mensen hem niet meer.” Er is nooit onderzocht hoe patiënten aankijken tegen een tandenstoker en of ze dit een prettig middel vinden om te gebruiken. “Maar,” zegt Hennequin, “mijn ervaring is dat mensen snel afhaken als de stoker steeds breekt en splintert.” Om afbreken te voorkomen, helpt het om de stoker voor gebruik nat te maken. Eerst even in de mond of onder de kraan houden zorgt dat het hout soepeler wordt, meer meegeeft en niet meer afbreekt. Of houten tandenstokers ook schade aan tand en tandvles kunnen aanbrengen, is helaas niet systematisch onderzocht, zegt Hennequin. Er zijn wel

case-reports bekend waarbij een tandenstoker bijvoorbeeld is ingeslikt. Dat zijn echter extreme gevallen. Waar je wel voor moet opletten, is dat je niet de papil geheel moet afplatten met de stokers, zegt Hennequin. “In combinatie met botverlies krijg je zogenaamde *black triangles*, waarbij de zwarte holte van de mond zichtbaar is. Een nadeel kan dus wel de esthetiek in het front zijn.” Hennequin benadrukt dat advies over welk interdentaal middel wanneer gebruikt moet worden, op individuele basis moet worden bekeken. Maar over het algemeen adviseert ze, net als het Ivoren Kruis, stokers aan te raden bij beginnende gingivitis.

## Wat vinden mondhygiënist van houten tandenstokers?

De – willekeurig gekozen – mondhygiënist die het *NTvM* sprak, zijn allemaal positief over houten tandenstokers. Voor Helena van der West uit Twello blijven ragers de eerste keuze, maar als die niet goed passen in de interdentale ruimte, adviseert ze stokers. Houten stokers welteverstaan, geen plastic-rubber reinigers. “Hout voelt voor veel mensen minder prettig in gebruik, maar met houten stokers kun je net iets beter het tandvles masseren. Bovendien past de driehoekige vorm van houten stokers beter in de interdentale ruimte dan de ronde vorm van de plastic-rubber reinigers. Ik merk ook dat bij de rubberen reinigers iets meer plaque en bloeding blijft bestaan.”

Van der West merkt wel dat het nodig is om instructies te geven bij het gebruik van houten tandenstokers. “Anders prikken mensen zich bijvoorbeeld, of schrapen ze met de stoker of gebruiken ze de stoker omgekeerd.”

De Groningse Jelly Mercera adviseert houten tandenstokers altijd als preventiemiddel, ook bij de jeugd. “Het is een heel handzaam en makkelijk dingetje, waar weinig mee mis kan gaan. Mensen zien snel resultaat en dat motiveert vaak om het te blijven gebruiken.” Ze adviseert houten stokers omdat die ruwer zijn dan rubberen reinigers en een beter resultaat geven. “De plastic-rubber reinigers zijn hip, met leuke kleurtjes, maar voor ons een *no go*.” Voor Mer-

cera blijven ragers de gouden standaard, maar zijn houten tandenstokers een goede keuze om jong, vanaf de middelbareschooleeftijd mee te beginnen. “Als je jong begint met stokers, is dat een goede basis om cariës en gingivitis te voorkomen.”

Christel Schlösser uit Bemelen, bij Maastricht, kijkt altijd eerst naar de mondsituatie, de persoon en de motoriek, voordat ze besluit welk middel te adviseren. Bij parodontitispatiënten raadt ze in eerste instantie meestal ragers aan, mits de ruimte tussen de elementen het toelaat. Maar als de motoriek het niet toelaat een rager te gebruiken, of als de patiënt die echt niet graag gebruikt, kunnen houten stokers een goed alternatief zijn. Schlösser besteedt veel tijd aan het uitleggen van de techniek: bijvoorbeeld de stoker vasthouden als een pen en afsteunen op de kin. Niet zoals sommige patiënten doen: vasthouden als een deurklink en ‘hem er dan injassen’. Bovendien, is Schlössers ervaring, is het het best om de linkerkant met de linkerhand te stoken en de rechterkant met rechts. “De insteekrichting is dan loodrecht. En de duim is sterker dan de wijsvinger; het risico op breken is bij rechtshandigen aan de linkerkant daarom groter.” Nog een advies van de Limburgse: gebruik een stoker niet voor de spiegel, maar puur op gevoel. “Dan ligt de aandacht in de mond, wat goed is voor de bewustwording, en het werkt bovendien makkelijker.”



## Gebruik stokers bij beginnende gingivitis

### Duurzaam

Een duidelijk voordeel van houten tandenstokers zijn de kosten. Gemiddeld kost een rager zo’n 60 cent per stuk (maar die kan wel vaker gebruikt worden), een plastic-rubberreiniger kost rond de 15-20 cent, terwijl een houten tandenstoker slechts zo’n 0,02 cent per stuk kost. Iets om rekening mee te houden in de evidence-based beslissing. Bovendien lijken houten tandenstokers, vanwege het materiaal, duurzamer dan plastic-rubber reinigers of ragers, hoewel dit niet onderzocht is.

Al met al concludeert Hennequin dat voor ragers weliswaar het meeste wetenschappelijke bewijs gevonden is als aanvulling op tandenpoetsen, maar dat tandenstokers ook een goed middel zijn voor interdentaal reiniging voor gingivitispatiënten.

Nog even terug naar de Neanderthalers. Worden over duizenden of miljoenen jaren nog steeds houten tandenstokers gebruikt? De nieuwe producten die op de markt komen, zoals plastic-rubber reinigers, gaan mogelijk wel ten koste van houten tandenstokers, denkt Hennequin. Aan die producten, die in een volgend artikel worden besproken, zitten nog wel nadelen. Hennequin: “Maar als patiënten die plastic-rubber reinigers fijner vinden in gebruik, krijg je er vanzelf meer vraag naar. Het schap van de mondverzorgingsproducten bij de supermarkt of drogist is maar een paar meter breed, dus dat gaat misschien in de toekomst wel ten koste van de houten tandenstokers.” ■

### Literatuur

Hoenderdos NL, Slot DE, Paraskevas S, Van der Weijden GA. The efficacy of woodsticks on plaque and gingival inflammation: a systematic review. *Int J Dent Hyg.* 2008;6(4):280-289.  
Kotsakis GA, Lian Q, Ioannou AL, Michalowicz BS, John M, Chu H. A network meta-analysis of interdental oral hygiene methods in the reduction of clinical indices of inflammation. *J Periodontol.* 2018 May;89(5):558-570.