

Microbioomspecialist
Geiske de Ruig

Mond- gezondheid als spiegel

Toine de Graaf

Jarenlang werkte Geiske de Ruig als tandarts. In 2005 hing ze de tandartsboor aan de wilgen en begon zij de Praktijk Preventieve Geneeskunde. Nog altijd heeft de mond haar interesse. Omdat die een spiegel is van ons welzijn én omdat een slechte mondgezondheid een risicofactor is voor uiteenlopende aandoeningen.



Toen ze in 1985 afstudeerde als tandarts, begon Geiske de Ruig een eigen praktijk. Ze deed er dagelijks wat ze had geleerd tijdens haar opleiding: goed in de mond kijken en vooral 'restaureren' (lees: boren en vullen). 'Achteraf, met mijn kennis van nu, zeg ik: dat was een zeer beperkte invalshoek. Ik stelde toen nooit de vragen die ik nu wel zou stellen. Bijvoorbeeld bij iemand met chronisch bloedend tandvlees, maar niet veel plaque en tandsteen. Die zou ik nu vragen: hoe gaat het met je darmen en je ontlasting? Als de afweer vanuit de darm verzwakt is, heeft dat namelijk zijn weerslag op het mondweefsel.'

Ook een ziekte als diabetes heeft invloed op de mond. Ons land telt ruim één miljoen patiënten met diabetes type 2. Daarnaast zijn er talloze mensen die (pre)diabetes hebben zonder het zelf te weten, omdat ze nog niet zijn gediagnosticeerd. Een deel van hen is te herkennen aan een droge mond. Het is bekend dat een droge mond tandvleesontstekingen en tandbederf in de hand werkt. 'Tandartsen zouden daar alerter op kunnen zijn. Ze zouden een veel grotere rol kunnen spelen bij preventie dan nu gebeurt. Vooral ook omdat tandartsen mensen meestal twee keer per jaar zien, bij de controles. Anders dan de huisarts, waar je alleen komt als je ziek bent. Maar dan moet wel eerst iets worden gedaan aan het tarief. De vergoeding voor preventie is nu bizar laag. Dat motiveert een tandarts niet om eens een half uur te gaan praten over de mond en de relatie met algehele gezondheid.'

Het voorbeeld van diabetes staat niet op zichzelf. 'Rookgedrag, chronische stress en medicijngebruik hebben invloed op de mondgezondheid. Ook medicatie kan bijdragen aan een droge mond.' Voorbeelden daarvan zijn vochtafdrijvende geneesmiddelen (plastabletten), sommige anti-

Een verzwakte afweer vanuit de darm heeft zijn weerslag op het mondweefsel

depressiva (zoals amitriptyline en clomipramine), pijnstillers (zoals tramadol, morfine, ibuprofen, diclofenac en naproxen) en maagzuurremmers (zoals omeprazol).

Leefstijlgeneeskunde

Na de millenniumwisseling gooide Geiske de Ruig het roer om en dat had alles te maken met haar eigen gezondheid. 'Ik werd ziek,' vertelt ze. 'Maar in de reguliere geneeskunde liep ik vast.' En zo raakte ze geïnteresseerd in de complementaire geneeskunde. 'In 2002 ben ik begonnen met de opleiding orthomoleculaire geneeskunde. Toen ik daarmee klaar was, heb ik mijn tandartspraktijk verkocht en ben ik in Capelle aan den IJssel de Praktijk Preventieve Geneeskunde gestart. Daar houd ik me sindsdien bezig met leefstijlgeneeskunde, leefstijltandheelkunde en orthomoleculaire geneeskunde.' Ze volgde meerdere opleidingen en raakte gebiologeerd door de spijsvertering en de darmen. 'Omdat daar alles begint, qua ziekte. En dan



vooral bij chronische aandoeningen.' Gaandeweg ontwikkelde ze zich tot een microbioloogspecialist, een term die enige uitleg behoeft. Ons spijsverteringskanaal zit vol met micro-organismen, vooral bacteriën. Deze populatie van microben wordt de microbiotische flora genoemd en de genetische blauwdruk hiervan noemt men het microbioom. 'We hebben er verschillende van, zoals het microbioom van de mond, van de maag, van de dunne darm en van de dikke darm. Uit steeds meer onderzoek blijkt dat het microbioom een belangrijke speler is bij het ontstaan van diverse ziektebeelden. Sommige wetenschappers noemen het microbioom zelfs een 'orgaan' vanwege diens rol bij de stofwisseling en de regulatie van de afweer.'

Met haar patiënten gaat ze graag de diepte in. 'Ik doe een grondige anamnese. Daartoe behoort onder meer een lijst met ruim driehonderd vragen die de hele leefstijl omvatten. Ik vraag patiënten ook altijd een eerlijk voedseldagboek bij te houden.

Ook rookgedrag, stress en medicijngebruik hebben invloed op de mondgezondheid

Wat is de groenten- en fruitinname? Gebruikt iemand veel ontstekingsbevorderende voeding, zoals gluten, zuivel, rood vlees en alcohol? Hoe vaak eet men (snelle) suikers? Dat wil ik allemaal weten.'

Metten is weten

Aanvullend doet ze ontlastings-, speeksel-, urine- en/of bloedonderzoek. 'Meten is weten. Het gaat daarbij om heel andere laboratoriumbepalingen dan in het ziekenhuis. Als ik bij een gespecialiseerd laboratorium een microbioomanalyse laat doen op basis van ontlastingsonderzoek, levert dat een rapport op van vele pagina's. Met daarin wat er is gevonden én met gerichte adviezen. Uiteindelijk geef ik een voedingsadvies op maat dat rekening houdt met de constitutie van de patiënt, zijn of haar darmmicrobioom, medicijngebruik en tekorten. Bij negen van de tien patiënten adviseer ik voedingssupplementen waarmee ze die tekorten kunnen aanvullen. Ik zie in mijn praktijk dagelijks tekorten aan vitamine D en K, jodium, magnesium, selenium en omega 3-vetzuren.' Ze geniet zichtbaar van haar vak en praat er vol passie over. 'Maar het is geen gemakkelijk vak. Het vraagt vaak een langetermijnaanpak, want als de darm is ontregeld, ben je niet zomaar klaar. Elke zes weken zit

ik opnieuw met een patiënt aan de telefoon en lopen we de voeding weer door. Dat luistert heel nauw. Soms slaat een middel niet aan, valt het verkeerd of krijgt iemand pijn. Ik werk vooral met natuurlijke middelen, zoals natuurlijke antibiotica. En met natuurlijke ontstekingsremmers, bijvoorbeeld boswellia.' Zoals het lab een analyse kan maken van het darmmicrobioom, kan dat tegenwoordig ook van het mondmicrobioom. En dat kan nuttig zijn, want problemen in de mond vergroten de kans op problemen elders in het lichaam. 'Het gaat echt twee kanten op: een slechte mondgezondheid heeft impact op het hele mechanisme. Het microbioomonderzoek van de mond wordt nu steeds bekender. Dat is een goeie ontwikkeling, want het geeft veel informatie. En net als bij het darmmicrobioom, kun je ook de balans van het mondmicrobioom herstellen met voeding en natuurlijke preparaten.'

Invloed ontstekingen

Ontstekingen in de mondholte zoals gingivitis (tandvleesontsteking) en parodontitis (diepere ontsteking naar het kaakbot) kunnen 'uitstralen' naar de rest van het lichaam en daar voor ellende zorgen. Wetenschappers hebben de afgelopen twintig jaar verbanden gevonden tussen ontstekingen in de mond en een verhoogde kans op onder meer reumatoïde artritis, hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en vormen van kanker. Bij dat laatste is de blik onder meer gericht op tumoren in het maagdarmkanaal. Een specifieke bacterie die vaak wordt gevonden in tandplaque en een rol speelt bij parodontitis, lijkt darmtumoren agressiever te kunnen maken: *Fusobacterium nucleatum*. Bij patiënten met darmkanker kan deze bacterie niet alleen worden gevonden in de mond, maar ook in het darmgebied. Mogelijk komt hij daar terecht via bloedend tandvlees.

Geiske de Ruig



De belangstelling voor het mond-microbioom groeit - dat is een positieve ontwikkeling

‘Het illustreert dat het microbiom van de mond én dat van de darm naadloos in elkaar overvloeien.’ Ook over de link tussen parodontitis en hart- en vaatziekten zijn intrigerende studies verschenen. ‘We onderscheiden verschillende cardiovasculaire gebeurtenissen: het hartinfarct, het cerebrovasculair accident (CVA, beroerte) en overlijden. Het risico voor zo’n gebeurtenis in onderzoekspopulaties was gemiddeld 40% hoger wanneer vooraf sprake was van parodontitis, dan wanneer geen parodontitis gediagnosticeerd was. Opvallend was dat van degenen die hun tanden tweemaal per dag poetsen slechts 3% een cardiovasculaire gebeurtenis kreeg in de jarenlange periode waarin ze werden gevolgd. Terwijl van degenen die zelden of nooit hun tanden poetsen 11% tijdens de follow-up periode zo’n gebeurtenis had.’ Er blijkt ook een verband te bestaan tussen de gezondheid van de mond en het functioneren van ons brein. ‘Een slechte mond kan dementie en de ziekte van Alzheimer in de hand werken. Zo is bij postmortaal onderzoek in de hersens van dementiepatiënten

de bacterie *Porphyromonas gingivalis* aangetroffen. Deze bacterie is een veroorzaker van parodontitis en daarnaast betrokken bij de vorming van tau-eiwitten in de hersens. Op deze manier kan parodontitis - en dus een verstoord mondmicrobioom - zelfs bijdragen aan de pathologie van de ziekte van Alzheimer.’

Wereld te winnen

De kennis rond het microbiom ontwikkelt zich momenteel in een sneltreinvaart. Geiske zou graag haar steentje bijdragen aan verspreiding van deze kennis, maar het ontbreekt haar voorsnog aan tijd. ‘Ik ken nog een paar tandartsen van vroeger, van mijn opleiding. Die vinden het leuk als ik een praatje kom houden in hun praktijk. Dat doe ik dus af en toe. Ik denk dat een groter publiek deze kennis ook interessant zou vinden. Zeker de mondhygiënist, die hebben interesse in voedingsadviezen. Wat zijn bijvoorbeeld goede darmadviezen? Dat willen ze graag weten en kunnen doorgeven aan hun patiënten in de stoel. De belangstelling groeit, en dat is een positieve ontwikkeling.’ Op dit moment vragen tandartsen nog nauwelijks microbioomanalyses aan bij laboratoria. ‘En stel dat ze het wel zouden doen, dan weten ze waarschijnlijk niet goed wat ze

moeten aanvangen met de uitkomsten. Wat kun je allemaal inzetten, welke werkzame preparaten zijn er? De gemiddelde tandarts weet dat niet. Als deze de uitslag krijgt van het microbiom van een mondholte en er zit inderdaad een lelijk beestje in, wat doet-ie dan? Waarschijnlijk antibiotica geven. Maar dat is niet de oplossing. Wat dan wel? Gericht probiotica inzetten om de goeie bacteriestammen te versterken. Probeer de bacteriële biofilm te verzwakken, pas de



voeding aan, ga kijken welke kruiden je kunt inzetten. Er is nog een wereld te winnen voor tandartsen.’

Algemeen voedingsadvies

Eén algemeen voedingsadvies wil ze alvast kwijt. ‘Mensen eten veel te snel, dus het speeksel komt niet op gang. Op het moment dat je veel meer kauwt en langer speeksel vrijmaakt, heb je al een betere voorvertering. Als ik ontlastingsonderzoek doe, zie ik vaak dat er sprake is van dysbiose; de hele darmbalans is verstoord. Wat mensen vaak vergeten is dat het allemaal begint bij de voorverteringsorganen. Daar zit mijn grootste focus in de praktijk: het gaat in de darm vaak niet goed, maar het probleem begint al in de mond, de maag, de alvleesklier, de gal. En daar moet je gaan zoeken: waar zit de zwakke plek? Daar ligt de grootste winst om mensen weer op de rails te krijgen: voeding aanpassen, maar vooral de vertering versterken. Dat begint met bewust en rustig eten.’

EU VERBIEDT AMALGAAM

Vanaf 1 januari 2025 mag tandheelkundig amalgaam niet meer worden gebruikt in de Europese Unie (EU), tenzij er een medische noodzaak voor is. Daarmee komt een eind aan een turbulente geschiedenis. Amalgaam werd in 1830 in de tandheelkunde geïntroduceerd als vulmateriaal. Het is een legering van kwik en een of meer andere metalen. Al snel ontstonden er zorgen over de kwikcomponent, een (neuro)toxische stof. De in 1859 opgerichte en nog steeds bestaande American Dental Association stond het gebruik van amalgaam echter toe.

In de tweede helft van de vorige eeuw groeide de oppositie tegen amalgaam. In ons land was biologisch tandarts Fred Neelissen een van de kartrekkers. Decennialang voerde hij strijd. In 2012 zei hij hierover in een interview: ‘Het is natuurlijk bizar om kwik in de mond te stoppen. (...) Ik zie zoveel mensen opknappen wanneer ze hun amalgaamvullingen laten verwijderen, dat ik ga denken: waarom hebben ze daar zo lang op moeten wachten? Dat is eigenlijk wat mij nog het meeste dwarszit.’

Gaatjes die in het verleden werden opgevuld met amalgaam, worden tegenwoordig voornamelijk gedicht met composiet. Sinds 1 juli 2018 was het al verboden om amalgaam te gebruiken voor tandheelkundige behandelingen van melkelementen, kinderen jonger dan 15 jaar en zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven, tenzij dit medisch noodzakelijk was. Vooral consumptie van hete dranken, kauwen van eten, gebruik van kauwgom en tandenknarsen, verhogen de afgifte van kwik uit amalgaamvullingen.

‘Eet bijvoorbeeld warm als je heel moe bent. Dus neem dan juist geen koude salades of smoothies. Het hele internet staat vol met smoothies, met spinazie, noem maar op. Heel leuk, maar dat is voor veel mensen niet goed. Daarom kijk ik altijd goed naar de voedseldagboeken die patiënten maken. Vergeet niet: 90%

van het aanbod in de supermarkt is ongezond. Zelf kom ik alleen in de buitenste ring, want daar liggen de meeste gezonde producten: vlees, vis, groenten, fruit. Ik ga nooit de paden in en heb daardoor nooit iets ongezonds in mijn karretje.’ ■

Meer informatie: pgpraktijk.nl