

# Fit met Voeding

Het allereerste leefstijl magazine, sinds 1993

Bij de  
'groene'  
tandarts

## Prik?

Dan óók suppletie!

## Bottenbouillon

Vergeten gezondheid

## Alzheimer voorkomen

'Citroenkracht'



Het interview  
**Hannah Visser**  
Internist-infectioloog

## Kuuroorden

# Consult bij de 'groene' tandarts

Een natuurgeneeskundig therapeut vertelt

In de biologische tandartspraktijk kijkt natuurgeneeskundig therapeut Alexander Kruijtbosch, samen met de 'biotandarts', tijdens een consult holistisch naar de cliënt. Een verslag vanuit de behandelkamer.

Die middag zit de zoveelste bezorgde moeder in de praktijk. Beneden voor de deur staat de bakfiets, waar ze net haar twee kleintjes heeft uitgetild. Zoon Tobias is 5 jaar en heeft veel gaatjes in zijn melkgebit. Zijn vroegere tandarts is flink bezig geweest met vullen en trekken, maar er komen steeds meer gaatjes bij. Zijn moeder wil nu wel eens weten: waarom? En: wat ze er zelf aan kan doen, naast de behandelingen? Daarom heeft ze een afspraak gemaakt bij de biologische tandarts. De 'groene' tandarts, zoals ze ons noemt. Wij gaan kijken of er wellicht een probleem is met de calciumopname, en of er onderliggende lichamelijke klachten zijn waardoor Tobias zoveel actieve cariës heeft. Natuurlijk sluiten we eerst problemen met de hygiëne en de voeding uit. Snoept Tobias veel? Misschien stiekem bij oma en opa, of op school? Poetst Tobias slecht? Op alle vragen komt een nadrukkelijke nee. 'Tobias heeft vaak buikpijn', vertelt zijn moeder, en ze klinkt bezorgd.

## TANDEN LEZEN EN MERIDIANEN

Wij kijken holistisch, dus naar het geheel. De mens is geen verzameling van losse onderdelen, maar een samenhangend geheel van lichaam, geest en gevoelens. Ons diagnostisch uitgangspunt komt uit de traditionele Chinese geneeskunde en gaat ervan uit dat ook de gebitselementen, dus elke tand of kies, verbonden is door een meridiaan die weer verbonden is met een bepaald orgaan, weefsel en/of hormoonsysteem. Door te kijken welke meridianen uit balans zijn, kunnen we mogelijk herleiden waarom er bepaalde klachten zijn en waar die vandaan komen. Daarna kunnen we de klacht van twee kanten aanpakken. Hiervoor gebruiken we de 'Electro Acupunctuur Voll-

meter' (EAV-meter). Deze pijnloze meting geeft een beeld van de bio-energetische doorstroming in het netwerk van meridianen. Bij Tobias vinden we met de EAV-meting afwijkingen op de orgaanmeridianen van dikke darm, dunne darm, maag en een afwijkende meting op de allergie-meridiaan.

Het is interessant om te zien dat de meeste cariës bij Tobias in de achterste kiesjes zit, die allemaal verbonden zijn met de dunne en dikke darmmeridiaan. Als we verder vragen, blijkt Tobias problemen te hebben met melkproducten. Ook beide ouders zijn melkeiwit-intolerant. De vraag wordt dan waar Tobias calcium vandaan moet halen als hij helemaal geen melkproducten verdraagt? Zijn moeder vertelt verder dat Tobias een slechte eter is, hij lust alleen maar brood. Ik leg uit dat we Tobias gaan helpen met een speciaal calciumsupplement, extra vitamine D3 en dat het wellicht ook zinvol is om te kijken of er nog andere voedselgroepen zijn die Tobias niet verdraagt. Ook adviseer ik haar om Tobias zuurdesembrood te laten eten. Dit omdat in gewoon (gist)brood fytinezuur zit, dat de calciumopname in het lichaam negatief kan beïnvloeden. Daarbij is het verstandig om Tobias veel groene groentes te laten eten: een smoothie van broccoli, avocado en banaan is zo gemaakt en lekker.

## WAT IS CARIËS?

Cariës is een dé-mineralisatie proces van het tandweefsel onder invloed van zuren. Deze zuren worden uitgescheiden door bepaalde bacteriën, die suikers afbreken. Ons lichaam heeft een uitgekiende zuurbalans. Om gezond te kunnen blijven functioneren, heeft het bloed een pH-waarde die ligt tussen 7,35 en 7,45. Ons bloed is dus licht 'basisch', en om deze nau-



## ‘Misschien stiekem bij oma en opa, of op school?’

we marge zo constant mogelijk te houden moeten we voldoende basische stoffen via voeding binnenkrijgen. Gezond en onbewerkt voedsel is daarbij van levensbelang omdat er voldoende mineralen, zoals calcium, magnesium en kalium, in zitten die de zuren bufferen en zo omzetten in noodzakelijke basische/alkalische verbindingen. Indien niet voldoende basische stoffen (groenten en fruit) via de voeding binnenkomen, zet het lichaam onder andere hormonen en bacteriën in om calcium vrij te maken uit de botten en het gebit.

### VITAMINE D3

Van vitamine D weten we dat het wordt aangemaakt in de huid onder invloed van zonlicht. Daarnaast krijgen we het binnen door bepaalde voeding en supplementen. Vitamine D komt voornamelijk voor in vette vis, maar ook in eidooiers en paddenstoelen. Vitamine D is een vetoplosbare vitamine met een aantal belangrijk functies binnen ons lichaam. Voor de botten en het gebit is vitamine D essentieel. Vitamine D kan ook worden ingezet bij cariës, maar dan is het wel noodzakelijk dat het lichaam voldoende calcium uit de voeding aangevoerd krijgt en de darmen goed werken!

Als we dieper inzoomen op vitamine D, komen we bij een interessant onderzoek uit 2016 over de effecten van hoge doses vitamine D3 (cholecalciferol) op de samenstelling en werking van de darmflora.<sup>1</sup> In de conclusie van dit onderzoek komt duidelijk naar voren dat vitamine D3 de samenstelling van de darmflora beïnvloedt en verandert, ongezonde bacteriestammen aanzienlijk vermindert en de diversiteit van de darmflora doet toenemen. Daarmee heeft het een positieve invloed op gastroïntestinale klachten zoals het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) en andere bacteriële darminfecties.

De rol van vitamine D3 en de samenstelling van de darm- en mondflora zijn essentieel. Als het lichaam te veel verzuurd door verkeerde voeding krijgen bepaalde bacteriestammen de overhand. Dit zowel in de mond als in de darmen. Bij langdurige verzuring vindt een verandering plaats in de mond- en darmflora. De bacteriën die een rol spelen in de ontzuring zullen in verhouding meer plaats gaan innemen dan andere bacteriën en zo ontstaat een ongezonde disbalans.

### UITSLUITEN INTOLERANTIES/ALLERGIEËN

Ik denk dat er een synergetische samenwerking is tussen de verschillende bacteriën die zich bevinden in het traject van mond tot en met de darmen. In dit traject kan op verschillende plekken iets gebeuren wat niet ten goede komt aan de gezondheid van het gebit en/of tandvlees. In de biologische tandheelkunde gaan we daarom ook dieper in op het voedingspatroon en onderliggende, fysieke klachten. Door onderzoek, maar ook uit eigen ervaring, zien we bij veel cliënten dat met aanpassingen in het eetpatroon veel verbeterd kan worden. Dit betreft dan het uitsluiten van voedingsintoleranties en allergieën en het verbeteren van de darmflora. De gezondheid van het gebit en tandvlees kunnen daardoor enorm verbeteren. Terug naar de gaatjes van Tobias. Die worden gevuld met biologische composiet. Daarna zit de behandeling erop, en geven we nog aanvullend poetsinstructies. Even later zien we een opgeluchte moeder wegfietsen langs de gracht, met haar twee kleintjes in de bakfiets.

Meer informatie: [www.2thecore.nl](http://www.2thecore.nl)

1. Eur J Nutr 2016; 55(4):1479-1489