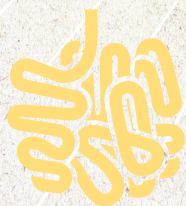


YVONNE
KORT



GEZOND BEGINT IN JE MOND



Informatie, adviezen en 10 tips naar
een optimale (mond)gezondheid

INHOUD

Inleiding: De mond als spiegel van de gezondheid 7

Deel 1: Waarom je mond een orgaan is om van te houden

1 De relatie tussen mond en darmen 21

2 Herken een gezonde mond 39

3 Een gezonde flora is van levensbelang 63

4 Insuline 87

5 Voedselovergevoeligheid begint in de mond 97

6 Stress 107

7 De vrouwelijke hormonen 117

Deel 2: Aan de slag

Tip 1: Zorg voor een schone mond 129

Tip 2: Trek je keukenkastjes eens open 141

Tip 3: Laat je mond ademen 150

Tip 4: Zorg voor voldoende vocht 154

Tip 5: Wees lief voor je bacteriën 160

Tip 6: Geef je mond te eten	168
Tip 7: Vermijd verstorende stoffen	185
Tip 8: Beteugel je innerlijke zoetekauw	196
Tip 9: Manage je stress	205
Tip 10: Slaap voldoende	210
Dankwoord	218
Register	220



DE MOND ALS SPIEGEL VAN DE GEZONDHEID

'D oet u uw mond maar open, dan zullen we eens kijken hoe het met uw gezondheid is.' Ja, dat lees je goed. De mond is de poort naar je lichaam. En dat niet alleen, want het is een spiegel van je gezondheid. De mond geeft aan hoe het met je gaat. Net zoals de huid dat doet, want ook aan de huid kun je zien hoe het met je gezondheid gesteld is.

Ook de dokter weet dat er meer te zien is in de mond dan alleen een rij met tanden en kiezen. Vroeger keek de dokter standaard in de mond om te zien hoe de slijmvliezen, keelamandelen en de tong eruitzagen. Aan deze organen kan namelijk heel wat afgelezen worden. Heb je weleens gemerkt dat je tandvlees gevoeliger is op het moment dat je griep hebt of verkouden bent? De slijmvliezen van de mond kunnen roder zijn, de keelamandelen zetten op en ook de

tong kan er anders uitzien als het niet helemaal goed met je gaat. Bij een verminderde weerstand is er bijvoorbeeld vaak een witte aanslag op je tong zichtbaar.

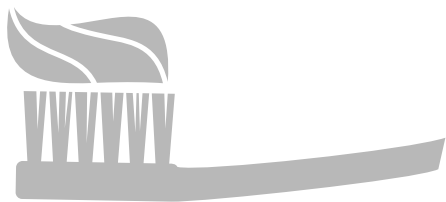
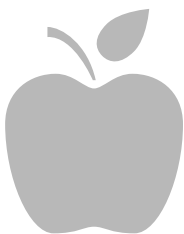
Een gezonde mond is van belang voor een goede gezondheid

De mond is niet alleen een spiegel van hoe het met je gaat, een gezonde mond is ook van wezenlijk belang voor een goede gezondheid. Er is een duidelijke relatie tussen de mond en de algehele gezondheid.

Heb je wel eens last van ontstekingen in de mond? Grote kans van wel. Of je er zelf ook iets van merkt is een ander verhaal. Maar goed, laten we er even van uitgaan dat de mond nooit helemaal ontstekingsvrij is. Er is altijd wel ergens een ontsteking aanwezig. Dit hoeft geen groot probleem te zijn. Echter, dat wordt het wel als deze ontsteking chronisch wordt. Dat wil zeggen dat de ontsteking voor een langere periode in de mond aanwezig is. Chronische ontstekingen vergroten kans op het ontwikkelen van welvaartsziekten. Er is namelijk een duidelijke relatie tussen chronische tandvleesontstekingen en hart- en vaatziekten, diabetes type 2, auto-immuunziekten zoals diabetes type 1 en reuma en depressie. De kans op deze welvaartsziekten wordt groter als er in de mond ontstekingen zijn, maar dat is niet de enige relatie tussen de mond en de algehele gezondheid.

DEEL I

WAAROM
JE MOND EEN
ORGAAN IS
OM VAN TE
HOUDEN





HERKEN EEN GEZONDE MOND

Heb je jouw mond wel eens goed bekeken? En hoe zag die eruit? We zullen dit bijzondere orgaan eens van wat dichterbij bekijken. De mond is afgesloten door de lippen en de wangen. Deze helpen het voedsel in de mond te houden en ze spelen een rol bij onze spraak. Weet je trouwens dat de lippen officieel vanaf de neus tot aan de kin reiken? Ongeveer zoals bij een clown. De mond bestaat uit een mondholte die kan worden Bassie zijn. Het rode gedeelte van de lippen wordt vochtig gehouden door speeksel. Het dak van de mondholte is het gehemelte dat bestaat uit een zacht en een hard gedeelte: het voorste gedeelte is het harde gehemelte. Tijdens het kauwen van je eten duwt de tong het eten tegen dit gedeelte aan om het fijn te maken. Tegenover het gehemelte is de bodem van de mond die wordt bedekt door de tong. De tong bestaat voornamelijk uit spierweefsel. Het is één van de sterkste

spieren in je lichaam. Op de tong zitten papillen die de smaak van het voedsel registreren dat in je mond zit. Met deze papillen kunnen we zout, zoet, zuur en bitter waarnemen. Sinds kort blijkt echter dat we nog twee smaken kennen. We kunnen namelijk ook *umami* (eiwitten) en vet proeven. Voor de uiteindelijke smaakbeleving ben je niet alleen afhankelijk van de smaakpapillen, want hierbij zijn meerdere factoren betrokken dan alleen het proeven met de tong.

Als je nu nog eens goed in je mond kijkt, zie je misschien wel vier puntjes. Twee in de wangen, ter hoogte van de kiezen, en nog twee puntjes onder de tong in de mond bodem. Dit zijn de uitgangen van de speekselklieren. Op het moment dat er eten in je mond komt produceren de twee klieren in het wangslimvlies een grote hoeveelheid speeksel. De klieren onder de tong produceren constant speeksel. Een vochtige mond met een goede speekselproductie is nodig voor het verteren van je eten en daarom stijgt de speekselproductie tijdens een maaltijd. Dit is niet het enige moment waarop het water je in de mond loopt. Op het moment dat je langs een bakkerij fietst waar net de lekkerste broden zijn gebakken, registreert jouw neus deze geur. Alleen al de geur van voedsel zorgt ervoor dat er meer speeksel geproduceerd wordt. In het speeksel is een zeer kleine hoeveelheid *amylase* aanwezig. Dit spijsverteringsenzym is nodig voor de vertering van koolhydraten. Het speeksel dat tijdens een maaltijd wordt aangemaakt,

bepaalt samen met de geur van het voedsel je smaak. Een goede smaakbeleving ontstaat onder andere doordat het voedsel in de mond bevochtigd wordt, want je kunt alleen de stoffen proeven die in water zijn opgelost. De uitdrukking 'het water loopt je in de mond' komt natuurlijk niet zomaar uit de lucht vallen.

En dit is nog niet alles, want het vocht zorgt ook voor bescherming van de slijmvliezen en gebitselementen. Heb je last van een droge mond en zit er te weinig speeksel in je mond dan kunnen er eerder wondjes aan de slijmvliezen ontstaan. Ook het risico op slijtage van de gebitselementen wordt groter. Dit komt omdat de weefsels in de mond erg gevoelig zijn voor veranderingen van de zuurgraad. Het speeksel zorgt er voor dat de pH-waarde (zuurgraad) neutraal blijft, waardoor zuren geen invloed hebben op je tanden, kiezen en slijmvliezen.

Het speeksel dat heel de dag door geproduceerd wordt is het natuurlijke reinigingsmechanisme van de mond. Het reinigt en spoelt de mondholte schoon om ervoor te zorgen dat micro-organismen zich niet aan de mondslijmvliezen kunnen hechten. Daarnaast bevat het speeksel een stof (lysozym) die ervoor zorgt dat slechte bacteriën afgebroken worden, zodat er een juiste balans tussen goede en slechte bacteriën ontstaat. Deze balans is noodzakelijk om de mond gezond te houden.

Op deze manier speelt de mond dus een belangrijke rol voor onze spijsvertering en binnen het afweersysteem. De

mond is één van de belangrijkste ingangspoorten voor toxische en pathogene stoffen. Gelukkig kunnen de afweercellen in het speeksel zich binden aan deze ziekteverwekkende micro-organismen, waardoor ze niet bij de tandoppervlakken kunnen komen. Ook op een andere manier lukt het om de schadelijke bacteriën niet te laten overleven. Naast afweercellen bevat het speeksel namelijk een aantal enzymen dat ervoor zorgt dat voedingsstoffen worden onttrokken aan bacteriën waardoor deze worden vernietigd.

De allerlaatste functie van het speeksel is die van voedingsbron voor de goede bacteriën in de mond. Wat mij betreft is dit misschien wel de belangrijkste rol van het speeksel. Het onderhouden van een gezonde mondflora is namelijk van levensbelang, want wat moeten we zonder bacteriën?

Uiteindelijk leidt een tekort aan speeksel tot allerlei vervalende klachten, waar je misschien helemaal niet bij stilstaat als je geen last hebt van een verminderde speekselproductie. Het resulteert uiteindelijk in moeite met praten, slikken en eten, een slechte adem en een verkeerde balans tussen goede en slechte bacteriën.

Nu we het speeksel uitgebreid hebben besproken, kunnen we de rest van de mond bekijken. Hoe zit het eigenlijk met de tanden en kiezen? Op 21-jarige leeftijd is het blijvend gebit compleet en bestaat uit acht snijtanden, vier hoektanden, acht kleine kiezen en twaalf grote kiezen.

DOE JE MOND MAAR OPEN, DAN ZULLEN WE EENS KIJKEN HOE HET MET HET JE GEZONDHEID IS.



Je mond is net als je darmen en je huid de spiegel van je gezondheid. Een verstoorde balans in je mond kan de kans op allerlei ziektes verhogen. Daarnaast hebben lichamelijke kwaaltjes vaak hun uitwerking op de mond. Je mond is, kortom, een orgaan om van te houden.

In dit boek laat Yvonne Kort, mondhygiënist, orthomoleculair therapeut en vitaliteitscoach zien waarom. Benieuwd hoe jouw mond ervoor staat en hoe je goed voor je mond zorgt? Dit boek houdt je een spiegel voor, bevat handige adviezen en wel 10 zeer praktische tips voor een optimale (mond)gezondheid. Zo leer je waarom een glaasje wijn, een biertje of een blokje oude kaas zo af en toe best eens goed voor je kunnen zijn en waarom het belangrijk is om zo nu en dan eens lekker uit te slapen – ook voor je mond.



'Veel mensen weten niet dat je gezondheid toch echt in je mond begint. Yvonne onderstreept in dit boek het belang van de mond voor onze gezondheid en schrijft vanuit haar grondige orthomoleculaire kennis, op een fijne en toegankelijke manier over hoe je je mond een handje kunt helpen. We zullen nooit meer hetzelfde kijken naar onze mond en spijsvertering!'

VIVIAN REIJS, GEZONDHEIDSEXPERT EN MOTIVATIESPREKER



**KOS
MOS**

NUR 860
KOSMOS UITGEVERS
UTRECHT/ANTWERPEN



9 789021 569857

KOSMQSUITGEVERS.NL