

Tekst Oil Pulling van Yvonne

Ken jij al iemand die zijn ochtend start met oil pulling? Oil pulling is namelijk helemaal hip aan het worden. Oil pulling is het spoelen van de mond met een koudgeperste olie en het wordt binnen de Ayurveda al langer gebruikt voor de dagelijkse mondverzorging. Het zou zorgen voor minder plak, gezonder tandvlees, wittere tanden en een frisse adem.

De voordelen van oil pulling voor de mondgezondheid:

- Afname van het aantal slechte bacteriën die tandvleesontstekingen en gaatjes (cariës) veroorzaken. Uit een onderzoek blijkt dat als je drie weken dagelijks gebruik maakt van oil pulling, er een afname is van het aantal slechte bacteriën in de mond.
- Een frisse adem. In 2011 is er onderzoek gedaan naar de effecten van oil pulling op de bacteriën die een slechte adem veroorzaken. Het effect van oil pulling werd vergeleken met dagelijks spoelen met een chloorhexidine spoeling. Dit spoelmiddel wordt veel gebruikt bij mensen die last hebben van ontstekingen in de mond, maar helaas heeft chloorhexidine vervelende bijwerkingen. Uit de studie blijkt dat oil pulling of spoelen met chloorhexidine hetzelfde effect hebben op de bacteriën die voor een slechte adem zorgen. Dus wat ga jij in het vervolg doen?
- Minder plaque en minder gingivitis door oil pulling met kokosolie. Oil pulling met kokosolie vermindert de hoeveelheid plaque in de mond en hierdoor is er ook minder gingivitis (tandvleesontstekingen). De positieve werking van kokosolie wordt toegeschreven aan het vet laurinezuur. Laurinezuur heeft een ontstekingsremmend en antibacterieel effect.
- Nog een bijkomend voordeel van oil pulling zou zijn dat je er wittere tanden van krijgt, maar dit is nog nooit onderzocht, dus dat zou je zelf moeten uitproberen

De nadelen van spoelen met olie:

Mijn eerste ervaring met oil pulling was eerlijk gezegd niet erg aangenaam. Ik ben begonnen met 1 theelepel in plaats van een eetlepel kokosolie. Wat mijn eerste indruk was? "Bah, walgelijk zo'n hap vet in mijn mond". Nadat de kokosolie goed vermengd was met mijn speeksel merkte ik echter niets meer van de smaak. Om effect te hebben van deze methode spoel je gedurende 15 tot 20 minuten met de olie. Dit is de eerste keer even afzien, maar hoe vaker je het doet des te makkelijker is het om vol te houden.

Aan de slag met oil pulling

1. Pas oil pulling toe op een lege maag, of wacht drie uur na de maaltijd.
2. Neem één eetlepel koudgeperste olie in je mond, zonder door te slikken. Spoel de olie gedurende 15 tot 20 minuten door je mond
3. Spuug de olie na 15 tot 20 minuten uit in een zakje of stuk keukenpapier en niet in de wasbak of in het toilet zodat er geen verstoppingen in het riool ontstaan. Als het goed is, is de olie wit tot witromig van kleur geworden vanwege de grote hoeveelheid bacteriën die zich in de olie bevindt
4. Spoel je mond na afloop goed met lauw water en poets je tanden en tong schoon.

Voor het beste resultaat zou je dit voor een bepaalde periode dagelijks moeten toepassen, maar ook een aantal keer per week spoelen met olie zou al positieve resultaten geven. Bij acute klachten in de mond is het raadzaam om minimaal één tot twee weken oil pulling te gebruiken. Heb je chronisch last van je tandvlees dan kan dit oplopen van een aantal maanden tot zelfs een jaar. Als de klachten verbeterd zijn kan je natuurlijk altijd twee keer per week preventief blijven spoelen.