



## SLIJTAGE VAN HET GEBIT

### Inhoud

- [Gewoonten](#)
- [Tandenpoetsen en zuren](#)
- [De rol van erosie bij gebitsslijtage](#)
- [Wat is de invloed van dranken op mijn gebit?](#)
- [Zijn lightproducten beter voor mijn tanden?](#)
- [Hoe verklein ik de kans op slijtage van mijn tanden en kiezen?](#)
- [Waardoor slijt het gebit?](#)
- [Slijtage van het gebit door tandenpoetsen](#)
- [Maatregelen tegen gebitsslijtage](#)
- [Wat kan de tandarts aan slijtage van het gebit doen?](#)
- [Slijtage van het gebit door zuren in voeding en dranken](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

### Gewoonten

Gewoonten zoals tandenknarsen, nagelbijten, kluiven op een pen of potlood, pijproken en de tanden als een schaar of mes gebruiken, vergroten de kans op gebitsslijtage.

### Tandenpoetsen en zuren

Het oppervlak van tanden en kiezen wordt zachter door de inwerking van zuur. Als u direct na het eten of drinken van zuur uw tanden poetst, kunt u de glazuurlaag gemakkelijk wegpoetsen. Dan slijt uw gebit dus nog sneller.



## De rol van erosie bij gebitsslijtage

Gebitsslijtage is deels een natuurlijk fenomeen, je gebit slijt omdat je het gebruikt. Daarvoor is zelden behandeling nodig. Tanderosie kan gebitsslijtage versnellen, waardoor op jonge leeftijd al veel tandmateriaal verloren gaat. Het is zaak deze versnelling te stoppen.

## Wat is de invloed van dranken op mijn gebit?

In frisdrank, vruchtensap, yoghurt drank en wijn zitten behalve suikers die gaatjes veroorzaken ook zuren. Het zuur proeft u nauwelijks. De suiker overheerst de zure smaak. Zuren tasten uw tandglazuur aan. Daardoor slijt uw gebit. Deze vorm van slijtage heet tanderosie. Tanderosie is een sluipend proces dat niet gemakkelijk te herstellen is. Het gaat niet alleen om hoeveel zure producten u eet en drinkt. Hoe vaker u dat doet en hoe langer u zure producten in uw mond houdt, hoe groter de kans op tanderosie is. Ook de manier waarop u eet en drinkt is van invloed. Wanneer tanderosie niet wordt bestreden, kunnen zuren het tandglazuur en vervolgens zelfs het blootliggende tandbeen oplossen. Water, koffie en gewone thee zonder suiker zijn niet schadelijk voor uw gebit.



## Zijn lightproducten beter voor mijn tanden?

In suikervrije lightproducten zoals bijvoorbeeld zoetjes voor in de koffie of lightdranken zitten suikervangers. Deze producten veroorzaken geen gaatjes. Lightdranken bevatten wel evenveel zuur als gewone frisdranken. De kans op slijtage van uw gebit als gevolg van zuur ([tanderosie](#)) is bij lightfrisdrank dus even groot als bij gewone frisdrank.

## Hoe verklein ik de kans op slijtage van mijn tanden en kiezen?

u direct na het eten of drinken van zuur uw tanden poetst, kunt u het tandglazuur gemakkelijk wegpoetsen. Dan slijt uw gebit dus sneller. Dat geldt ook als u direct nadat u heeft overgegeven uw tanden poetst. Geef uw gebit ook dan de tijd om te herstellen. Lees hier meer over [tanderosie](#). [↗](#)



## Waardoor slijt het gebit?

Tandglazuur is hard en slijt langzaam. Toch slijt uw gebit in de loop van de jaren. Bijvoorbeeld door het verkeerd gebruik van een tandenborstel of door tandenknarsen. Mechanische slijtage wordt dat genoemd. Slijtage door chemische invloeden komt van zuren in voeding. Dit verschijnsel heet [tanderosie](#). Als het gebit voortdurend blootstaat aan mechanische en/of chemische invloeden neemt de kans op slijtage toe. Uw tandarts kan zien of dat bij u het geval is.

## Slijtage van het gebit door tandenpoetsen

Als u krachtig of te intensief (te vaak of te lang) op een plek poetst, kunnen groeven in het gebit ontstaan. Zelfs het tandvlees kunt u wegpoetsen, waardoor de tandhalzen bloot komen te liggen. Blootliggende tandhalzen zijn niet bedekt met glazuur en daarom gevoeliger voor slijtage. Vermijd om dezelfde redenen te intensief gebruik van tandenstokers of ragers.

## Maatregelen tegen gebitsslijtage

### Beperk slijtage bij het reinigen van uw gebit

Poets twee maal per dag uw tanden en kiezen zorgvuldig met een zachte tandenborstel. U oefent voldoende druk uit als u de borstel aan het eind van het handvat vasthoudt tussen uw duim en de toppen van uw vingers. Poets alle plekken in de mond even goed. De eerste tand of kies die u poetst slijt vaak het meest. Als u tandenstokers of ragers gebruikt, beperk dit dan tot één keer per dag. Eet of drink één uur voordat u uw tanden poetst geen zure producten.

### Beperk het aantal eet- en drinkmomenten

Veel voedingsmiddelen bevatten zuren. Speeksel heeft een beschermende werking. Het neutraliseert de zuurinwerking op het gebit. Eet u de hele dag door zure producten, dan kan het speeksel die aanvallen op het gebit niet meer neutraliseren. Niet alleen om tanderosie te voorkomen, maar ook om de kans op gaatjes te verkleinen geldt: beperk het aantal keren dat u eet of drinkt. Gebruik drie maaltijden per dag en

### **Beperk de zuurinwerking**

Houd zure dranken niet in uw mond, maar slik ze direct door. Neem niet iedere keer een klein slokje, maar drink het in één keer op. Neem niet telkens kleine hapjes van zuur voedsel, maar eet het in één keer op. Hierdoor blijft de inwerking van zuur op het tandoppervlak beperkt.

### **Neutraliseer zuur met water, melk of kaas**

Neem in plaats van zure producten of na gebruik ervan een glas water of melk, of een klein stukje kaas. Zo voorkomt of beperkt u de schadelijke invloed van zuren.

### **Stop met verkeerde gewoonten**

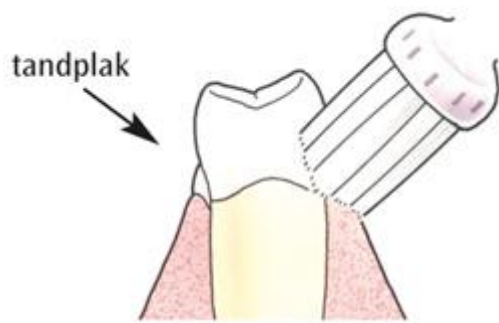
Probeer verkeerde gewoonten, zoals nagelbijten, kluiven op een pen of potlood, pijproken en de tanden als een schaar of mes geruiken af te leren. Dat kan moeilijk zijn, omdat u dit vaak onbewust doet. Tandknarsen doet u bijvoorbeeld tijdens de slaap. Overleg met uw tandarts of mondhygiënist hoe u dit probleem het beste kunt aanpakken.





## Wat kan de tandarts aan slijtage van het gebit doen?

Uw gevoelige tanden kunnen het gevolg zijn van blootliggende tandhalzen. Als uw maatregelen tegen slijtage niet helpen, kan uw tandarts een laklaagje aanbrengen. Maar in de meeste gevallen is een behandeling door de tandarts niet nodig.



## Slijtage van het gebit door zuren in voeding en dranken

Zuren in voeding en dranken kunnen tanderosie veroorzaken. Zuur zit onder andere in (sinaas)appels, citroenen, grapefruit, kiwi's, vruchtensappen, (light)frisdranken (ook ijsthee), wijn en bijvoorbeeld breezers. Tanderosie is een sluipend proces dat niet gemakkelijk te herstellen is. Het gaat niet alleen om hoeveél zure producten u eet en drinkt. Het gaat vooral om hoe vaak, hoe lang, de tijdstippen en de manier waarop u dat doet. Wanneer tanderosie niet wordt bestreden, kunnen zuren het tandglazuur en vervolgens zelfs het blootliggende tandbeen oplossen. Zie verder [wat veroorzaakt tanderosie?](#)



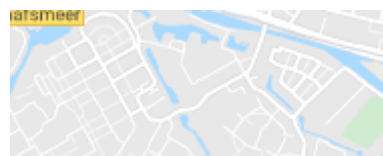


[« Terug naar het overzicht](#)

## CORONAVIRUS EN UW MONDZORG



Ook in coronatijd zijn controles belangrijk



1112 TV Diemen

Tel: [020 76 538 76](tel:0207653876)E-mail: [info@tandartsendekruidenhof.nl](mailto:info@tandartsendekruidenhof.nl)

## OPENINGSTIJDEN

Maandag:	8:00 - 16:30
Dinsdag:	8:00 - 16:30
Woensdag:	8:00 - 16:30
Donderdag:	8:00 - 16:30
Vrijdag:	8:00 - 16:30
Zaterdag:	10:00 - 15:00

## NIEUWS

[Naar de tandarts in coronatijd](#)

[Jonge t-rex had 18 keer meer kracht in zijn kaken dan wij mensen](#)

## CORONAVIRUS EN UW MONDZORG



[Ook in coronatijd zijn controles belangrijk](#)

---

[Pharmeon](#) | [Beheer](#)



[Privacy](#) | [Voorwaarden](#)