



SPEEKSEL

Synoniemen: *mondvocht*

Inhoud

- [Ouder worden en een gezond gebit](#)
- [Welke problemen met de mondgezondheid kunnen op latere leeftijd ontstaan?](#)
- [Wat zijn de gevolgen van een droge mond voor uw tanden en kiezen?](#)
- [Wat zijn de meest voorkomende klachten bij een droge mond?](#)
- [Wat zijn de oorzaken van een droge mond?](#)
- [Waarom is speeksel zo belangrijk?](#)
- [Wat zijn de gevolgen van een droge mond voor iemand met een kunstgebit?](#)
- [Wat zijn de gevolgen van een droge mond voor het mondslijmvlies?](#)
- [Hoe zijn de gevolgen van een droge mond te bestrijden?](#)
- [Ik heb een droge mond. Is extra verzorging van de mond nodig?](#)
- [Ik heb een droge mond. Moet ik vaker naar de tandarts?](#)
- [Speeksel, maagzuur en overgeven](#)
- [Speeksel neutraliseert](#)
- [Ik gebruik medicijnen. Heb ik nu eerder kans op tanderosie?](#)
- [Speeksel beschermt het \(kinder\)gebit](#)
- [Mondproblemen bij mensen met een verstandelijke beperking](#)
- [Niet vaker dan 7x iets eten of drinken per dag](#)
- [Wat is de invloed van eten en drinken op mijn gebit?](#)
- [Wat is het effect van kauwgom?](#)
- [Wat is de invloed van eten en drinken op het melkgebit?](#)
- [Maatregelen tegen gebitsslijtage](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

Ouder worden en een gezond gebit

Steeds meer mensen houden tot op hoge leeftijd eigen tanden en kiezen. Dat komt doordat de meeste mensen de laatste tientallen jaren hun gebit goed verzorgen én regelmatig naar de tandarts gaan. Die mondverzorging en de (half)jaarlijkse gang naar de tandarts blijven belangrijk als u ouder wordt.

Soms is het moeilijk tanden gezond te houden. De oorzaken daarvoor verschillen. Door ouderdom of ziekte kan de aandacht voor het gebit op de achtergrond raken. Sommige mensen verzorgen het gebit goed,

geldt dat naarmate ze ouder worden, ze minder handig zijn in het schoonmaken van hun gebit. Dit alles is van invloed op de mondgezondheid.

Welke problemen met de mondgezondheid kunnen op latere leeftijd ontstaan?

Ontstoken tandvlees

Nogal wat mensen krijgen op latere leeftijd ernstige tandvleesproblemen.

Iedere keer als u iets eet of drinkt, vormt zich een doorzichtig, zacht en kleverig laagje op uw tandvlees, tanden en kiezen: (tand)plak. Als u de tandplak die langs de rand van het tandvlees en tussen de tanden en kiezen zit niet verwijdert, veroorzaken de bacteriën in de plak ontstoken tandvlees. Niet verwijderde plak kan hard worden en verkalken tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich weer gemakkelijk nieuwe plak. De tandvleesontsteking kan daardoor verergeren. Rood, gezwollen en bloedend tandvlees zijn de kenmerken van ontstoken tandvlees.

Wortelcariës

Op latere leeftijd kunnen aan de tandwortel gaatjes ontstaan: de zogeheten wortelcariës. Het tandvlees trekt zich terug, waardoor de tandwortel gedeeltelijk bloot komt te liggen. Op deze plaats ontbreekt het beschermende glazuurlaagje. Tand en kiezen zijn hier extra kwetsbaar voor gaatjes. Door het terugtrekkende tandvlees wordt de ruimte tussen tanden en kiezen bovendien groter, en juist daar hoopt tandplak zich gemakkelijk op. Tandplak veroorzaakt gaatjes, vooral op de blootliggende wortels van de tanden en kiezen.

Droge mond

Een droge mond wordt veroorzaakt door een tekort aan speeksel. Speeksel vergemakkelijkt spreken, kauwen en slikken. De bevochtiging met speeksel vereenvoudigt bovendien de bewegingen van wangen, tong en lippen. Ook heeft speeksel een reinigende werking op de tanden, de kiezen en het mondslijmvlies. Door onvoldoende speeksel vormt zich sneller dan normaal tandplak.

Sommige medicijnen hebben als bijwerking dat de speekselklieren worden geremd in de afgifte van speeksel. Dat geldt met name voor medicijnen tegen hoge bloeddruk, slaapmiddelen en antidepressiva. Ook te weinig drinken kan een van de oorzaken van een droge mond zijn. Daarnaast kan een droge mond optreden bij uitdroging door koorts of diarree.

Wat zijn de gevolgen van een droge mond voor uw tanden en kiezen?

In een gezonde mond helpt speeksel uw tanden en kiezen te beschermen. Als u onvoldoende speeksel heeft, vormt tandplak zich sneller dan normaal. Hierdoor ontstaan sneller gaatjes in uw tanden en kiezen. Dit gebeurt vooral wanneer u regelmatig suikerbevattend voedsel eet. In een droge mond treden de vorming van tandplak en gaatjes vooral op langs de randen van het tandvlees. Hierdoor kan bovendien het tandvlees gaan ontsteken. Op den duur kunnen de tanden en kiezen los gaan zitten. Zonder extra beschermende maatregelen kunnen uw tanden en kiezen dus sneller verloren gaan.

Om de gevolgen van monddroogheid te bestrijden, kan iemand op zure snoepjes willen zuigen. Hierdoor bestaat een grotere kans op het ontstaan van gaatjes en tanderosie (slijtage door zuur).

Wat zijn de meest voorkomende klachten bij een droge mond?

moeilijk, als u er niets bij drinkt. Het eten blijft als het ware in uw mond plakken. Verder kunnen zowel de lippen als de tong strak en plakkerig aanvoelen. Ook kunt u problemen hebben met spreken. Denk hierbij aan het klakken van de tong en een moeizame uitspraak van sommige woorden of letters.



Wat zijn de oorzaken van een droge mond?

Een tekort aan speeksel is de oorzaak van een droge mond. De speekselklieren geven bijvoorbeeld onvoldoende speeksel af. Ook kan het speeksel door verdamping uitdrogen bij ademhaling door de mond. Onvoldoende afgifte van speeksel kan ontstaan door:

1. Het gebruik van medicijnen

Honderden medicijnen hebben als bijwerking dat de speekselklieren worden geremd in de afgifte van speeksel. Dit zijn vooral medicijnen die gebruikt worden bij de behandeling tegen hoge bloeddruk (antihypertensiva), of hartritmestoornissen, of medicijnen zoals antidepressiva, slaap- en plasmiddelen. De medicijnen tasten de speekselklieren zelf meestal niet aan, maar remmen alleen de speekselafgifte.

2. Ziekten

Een droge mond kan optreden bij uitdroging door koorts of diarree. Ook iemand die lijdt aan een nog niet goed ingestelde suikerziekte kan klagen over dorst en monddroogheid. In deze gevallen is de klacht tijdelijk. Zodra de ziekte is genezen of de suikerziekte is geregeld, verdwijnt de droge mond. Blijvende monddroogheid komt voor bij mensen die lijden aan bijvoorbeeld aids of het syndroom van Sjögren (chronische ontsteking van de traan- en speekselklieren). Bij hen kunnen de klachten over monddroogheid wisselen, maar geheel verdwijnen doen ze nooit. Bij het syndroom van Sjögren neemt de monddroogheid met de jaren zelfs toe.

3. Bestraling

Wanneer een kwaadaardig gezwel in het hoofd of de hals radioactief wordt bestraald, kunnen de speekselklieren door de straling onherstelbaar worden beschadigd. Dit resulteert veelal in blijvende, ernstige monddroogheid.

Waarom is speeksel zo belangrijk?

Speeksel heeft een smerende werking wanneer u spreekt, kauwt en slikt. Met behulp van speeksel kunt u makkelijker bewegen met uw wangen, tong en lippen. Met uw speeksel bevochtigt u voedsel zodanig dat u het pijnloos kunt doorslikken. Ook bevochtigt speeksel het mondslijmvlies, waarmee uitdroging wordt voorkomen. Bovendien heeft het een reinigende werking op tanden, kiezen en het mondslijmvlies. Daarnaast remt speeksel de werking en de groei van bacteriën en schimmels in de mond, waardoor mondinfectie wordt voorkomen.

Vaak blijft een kunstgebit in een droge mond niet goed op zijn plaats zitten. Bij anderen ontstaat tussen het kunstgebit en het mondslijmvlies een ingedikte laag speeksel. Het kunstgebit plakt dan als het ware vast aan het gehemelte. Hierdoor gaat het kunstgebit wrikken en ontstaan pijnlijke plekken.

Wat zijn de gevolgen van een droge mond voor het mondslijmvlies?

Slijmvliesen raken makkelijk geïrriteerd als de beschermende speeksellaag ontbreekt. Die irritaties ontstaan bijvoorbeeld door het kunstgebit, of door het eten van zuur of gekruid voedsel of het drinken van alcohol. Er kunnen dan pijnlijke plekken ontstaan op uw tong, wang, gehemelte of tandvlees. Ook ontstekingen, vooral schimmelinfecties, kunnen makkelijk ontstaan.

Hoe zijn de gevolgen van een droge mond te bestrijden?

De gevolgen van een droge mond kunt u, afhankelijk van de oorzaak, op verschillende manieren bestrijden. Overleg met uw tandarts welke behandeling voor u het meest geschikt is. Monddroogheid is te bestrijden door:

Het stimuleren van de speekselafgifte

Uw speekselklieren kunnen tijdelijk niet goed werken of uw speekselafgifte kan geremd zijn door het gebruik van medicijnen. In beide gevallen kunt u de speekselproductie stimuleren. Eet bijvoorbeeld voedsel waarop u goed moet kauwen. Denk aan stevige bruine boterhammen, wortels of suikervrije kauwgom. De afgifte van speeksel kunt u ook versterken door het eten van licht zuur voedsel, zoals fruit of komkommer. Dit werkt vaak niet of onvoldoende bij mensen die reeds langer lijden aan het syndroom van Sjögren of die in het hoofd of de hals zijn bestraald.

Verandering van medicijnen

Is medicijngebruik de oorzaak van uw droge mond? Dan kan uw huisarts of specialist de soort medicijnen, de dosering of het tijdstip van toediening misschien aanpassen.

Het gebruik van speekselvervangers

Het is niet mogelijk de speekselproductie te stimuleren wanneer uw speekselklieren niet meer werken. Als ze nog maar een beetje functioneren, kunt u ze onvoldoende stimuleren. Dan kunt u met behulp van zogenoemde speekselvervangers de gevolgen van een droge mond beperken. Dit zijn speciale vloeistoffen in de vorm van een bevochtigingsgel (Biotène Oral Balance) of een verstuiver (Glandosane, Xialine). Een bevochtigingsgel brengt u op de slijmvliesen aan. Met behulp van een verstuiver kunt u de mondholte met die vloeistof bevochtigen. Het lichtzure Glandosane is voor iemand met eigen tanden en kiezen niet aan te bevelen voor frequent gebruik. Een gel wordt vooral 's nachts prettig gevonden, een spray is vooral overdag aangenaam. Welk middel u het prettigst vindt, moet u zelf ondervinden. Een mondgel is bij de drogist of apotheek te koop. Een speekselvervanger kan de tandarts voorschrijven en is bij de apotheek verkrijgbaar. Overleg in ieder geval met uw tandarts en begin niet op eigen initiatief aan een middel, ook al is dit bij de drogist of apotheek verkrijgbaar.



Ik heb een droge mond. Is extra verzorging van de mond nodig?

Het is belangrijk dat iemand met een droge mond extra zorg besteedt aan zijn tanden, kiezen en tandvlees. Denk daarbij aan het volgende:

- Poets uw tanden tweemaal per dag met een zachte tandenborstel en gebruik een fluoridetandpasta.
- De meeste tandpasta's hebben een te scherpe mentholsmaak. Alternatieven zijn kinder- of juniortandpasta's of tandpasta's specifiek ontwikkeld voor mensen met een droge mond.
- Gebruik dagelijks ragers, flossdraad of tandenstokers om de ruimten tussen uw tanden en kiezen te reinigen.
- Eet zo min mogelijk suikerhoudend en zuur voedsel.
- Overleg met uw tandarts of mondhygiënist of u extra fluoride moet gebruiken en hoe u uw tanden, kiezen en tandvlees het beste kunt verzorgen.

Wie een kunstgebit heeft, doet er goed aan dit zo schoon mogelijk te houden. Reinig het zorgvuldig na iedere maaltijd. Gebruik een speciale protheseborstel en water om etensresten goed te verwijderen. Reinig uw kunstgebit dagelijks met een bij de drogisterij of apotheek beschikbaar reinigingsmiddel. Volg daarbij de voorschriften van de fabrikant. Vraag eventueel uw behandelaar om advies. Een vuil kunstgebit is vooral in een droge mond een broedplaats voor bacteriën en schimmels. Houd ook het slijmvlies (kaken, gehemelte en de overgang van de kaak naar de wangen) onder de prothese goed schoon. Doe uw kunstgebit 's nachts uit en bewaar het in water. U kunt uw kunstgebit ook in een reinigingsmiddel leggen.

Zie voor meer informatie www.drymouth.info (engelstalig).



Ik heb een droge mond. Moet ik vaker naar de tandarts?

Iemand met een droge mond moet ten minste één keer in de drie maanden de tandarts of mondhygiënist bezoeken. Alleen dan kan beginnende aantasting van uw tanden en kiezen tijdig worden onderkend en verdere aantasting worden voorkómen. Vooral bij ernstige monddroogheid kan deze aantasting zo snel gaan, dat de ontstane schade bij de halfjaarlijkse controle zeer moeilijk of zelfs niet meer te herstellen is.

Speeksel, maagzuur en overgeven

[Tanderosie](#) krijgt meer kans als de beschermende werking van speeksel slechter is, onder andere bij geringe speekselproductie. Ook regelmatig opgeven van maagzuur, bijvoorbeeld als gevolg van medicijnen of een ziekte, kan tanderosie veroorzaken.

Speeksel neutraliseert

gevoelig zijn voor gebitsslijtage door tanderosie.

Ik gebruik medicijnen. Heb ik nu eerder kans op tanderosie?

Veel medicijnen hebben als bijwerking dat ze de afgifte van speeksel remmen. Hierdoor kunt u last krijgen van een droge mond. De natuurlijke bescherming van speeksel wordt door het gebruik van vele medicijnen verminderd. Als u dan veel zure producten eet of drinkt, is de kans op tanderosie extra groot. Bespreek dit daarom met uw tandarts of mondhygiënist.

Speeksel beschermt het (kinder)gebit

Gelukkig beschermt speeksel het gebit tegen tanderosie. Speeksel neutraliseert de zuren uit voedsel en dranken. Als uw kind de hele dag door zure producten gebruikt, krijgt het speeksel onvoldoende tijd het zuur te neutraliseren. Om de kans op tanderosie en gaatjes te verkleinen geldt: beperk het aantal eet- of drinkmomenten tot maximaal zeven per dag.

Mondproblemen bij mensen met een verstandelijke beperking

Mensen met een verstandelijke beperking hebben meer kans op tandvleesontsteking en tandbederf (gaatjes). Dit heeft een aantal oorzaken:

Voeding

Vanwege kauw- en slikproblemen eten mensen met een verstandelijke beperking vaak vloeibaar, gepureerd of fijngesneden, zacht (sonde)voedsel. Ook houden ze voedsel vaak lang in de mond. Zacht voedsel zorgt ervoor dat de natuurlijke zelfreinigende werking van de mond vermindert. Consumptie van zachte (sonde)voeding werkt de vorming van tandplak in de hand. Eenmaal hard geworden tandplak wordt tandsteen. Aan tandsteen blijft makkelijk weer nieuwe plak 'hangen'.

Wat te doen bij zachte voeding

Mondhygiëne is hier het sleutelwoord. Zorg ervoor dat u dagelijks alle tandplak verwijdert om gaatjes en tandvleesontsteking te voorkomen.

Verminderde natuurlijke reiniging van de mond

Niet alleen zacht voedsel zorgt voor een verminderde zelfreiniging van de mond. Ook stijve en slappe verlammingen van de mondspieren, voortdurend openhouden van de mond en mondademhaling zijn oorzaken van verminderde natuurlijke reiniging van de mond.

Wat te doen bij verminderde natuurlijke reiniging van de mond

Ook hier geldt: mondhygiëne. Zorg ervoor dat u dagelijks alle tandplak verwijdert om gaatjes en tandvleesontsteking te voorkomen.

Zuigen of sabbelen

Vaak sabbelen aan een zuigfles of anti-lekbeker met zoete inhoud, bijvoorbeeld vruchtensap, siroop, drinkyoghurt en andere melkproducten, kan het gebit aantasten. Omdat het gebit langdurig met suikers in aanraking komt, is er een grote kans op het ontstaan van zogenoemde zuigflescariës.

Wat te doen bij zuigen of sabbelen

Beperk de hoeveelheid zoete drankjes. Geef als alternatief zo mogelijk water of gewone thee zonder

inhoud extra schadelijk. 's Nachts kan het speeksel de zuuraanvallen op het gebit vrijwel niet herstellen. Het ('s nachts) drinken van water uit een zuigfles is overigens niet schadelijk.

Reflux en herkauwen van voedsel

Maagzuur is extreem zuur. Zuren die in de mond komen tasten het tandglazuur aan. Deze vorm van onherstelbare gebitsslijtage wordt tanderosie genoemd. Sommige cliënten brengen de maaginhoud terug in de mond (rumineren of herkauwen) of hebben last van spontane terugkeer van voedsel (reflux). Bij reflux vloeit maagzuur terug in de slokdarm tot in de mondholte als gevolg van een storing van de sluitspier tussen de slokdarm en de maag.

Wat te doen bij reflux of herkauwen

Zuurremmende medicijnen kunnen uitkomst bieden. Soms kan een refluxoperatie nodig zijn. Ook het aanpassen van de voeding kan effect hebben. Neem voor voedingsadviezen contact op met de diëtist(e).

Stoornis in de wisselvolgorde

Kinderen worden meestal tandeloos geboren. Een kind wisselt zijn melkgebit tussen zijn zesde en twaalfde levensjaar. Zo staat het tenminste in 'de boekjes'. Bij uw kind of cliënt kan de wisselperiode een andere zijn. Kinderen met een verstandelijke beperking hebben vaak een kleine kaak. Hierdoor past het gebit er niet in. Vaak wisselt een kind niet al zijn tanden, maar gedeeltelijk, terwijl de blijvende tanden wel zijn aangelegd. Ook de tijdstippen waarop de tanden en kiezen doorkomen kunnen afwijken.

Wat te doen bij wisselen

Het glazuur van de pas doorgebroken tanden en kiezen is nog erg poreus en kwetsbaar. Poets de puntjes van de nieuwe tanden of kiezen direct mee zodra ze zijn doorgebroken. Als nieuwe kiezen doorkomen, zwelt vaak het tandvlees op. Dat is normaal. Het kan pijnlijk zijn, maar u hoeft niet ongerust te zijn. Bezoek regelmatig de tandarts voor controle.

Afwijkende tandstand

Veel mensen met een verstandelijke beperking hebben een afwijking in de stand, de vorm en het aantal tanden en kiezen. Als tanden netjes op een rijtje staan, kun je ze goed schoonmaken. Veel moeilijker wordt dat als ze schots- en scheef of bijvoorbeeld achter elkaar staan. Met de borstel kom je er moeilijk bij. Een afwijkende tandstand heeft meestal geen consequenties voor de gezondheid van tanden en kiezen.

Wat te doen bij een afwijkende tandstand

Extra aandacht voor mondhygiëne. Let vooral op de ruimten tussen de tanden en kiezen. Soms kan de tandarts een afwijkende tandstand verbeteren met een beugel of bijvoorbeeld met implantaten. Ook kan de tandarts adviseren de tandboog te verkorten (kiezen trekken) zodat tandenpoetsen makkelijker wordt.

Gebruik van medicijnen

Verschillende medicijnen hebben als bijwerking dat de speekselklieren worden geremd in de afgifte van speeksel. Dit zijn vooral medicijnen die gebruikt worden bij de behandeling tegen hoge bloeddruk (antihypertensiva), hartritmestoornissen (digoxine, anti-aritmica) of medicijnen, zoals antidepressiva, slaap- en plasmiddelen. De medicijnen tasten de speekselklieren zelf meestal niet aan, maar remmen alleen de speekselafgifte. Speeksel heeft een smerende werking bij het spreken, kauwen en slikken. Met behulp van speeksel kunnen we makkelijker bewegen met onze wangen, tong en lippen. Met speeksel bevochtigen we ons voedsel zodanig dat we het pijnloos kunnen doorslikken. Ook bevochtigt speeksel het mondslimvlies, waarmee uitdroging wordt voorkomen. Bovendien heeft het een reinigende werking op

speeksel heeft, vormt tandplak zich sneller dan normaal. Hierdoor ontstaan er sneller gaatjes. Dit gebeurt vooral wanneer uw kind of cliënt regelmatig suikerbevattend voedsel eet of drinkt. In een droge mond treden de vorming van tandplak en gaatjes vooral op langs de randen van het tandvlees. Hierdoor kan bovendien het tandvlees gaan ontsteken. Medicijngebruik kan ook andere gevolgen hebben, zoals tandvleesgroei (middelen tegen epilepsie), verkleuringen van de tanden (chloorhexidine) en de productie van te veel speeksel, kwijlen dus (pijnstillende middelen, antipsychotica, middelen tegen beroertes).

Wat te doen bij een droge mond

Als medicijngebruik de oorzaak is van de droge mond van uw kind of cliënt, overleg dan met de huisarts of specialist of u de soort medicijnen, de dosering of het tijdstip van toediening kunt aanpassen. U kunt de speekproductie van uw kind of cliënt stimuleren door hem voedsel te geven waarop hij goed moet kauwen. Denk aan stevige bruine boterhammen, wortels of suikervrije kauwgom. De afgifte van speeksel kan ook worden versterkt door het eten van licht zuur voedsel, zoals fruit of komkommer. Dit werkt vaak niet of onvoldoende bij mensen die reeds langer lijden aan het syndroom van Sjögren of die in het hoofd of de hals zijn bestraald.

Wat te doen bij tandvleesgroei

Vertel de tandarts of mondhygienist dat uw kind of cliënt met de medicijnen is begonnen. Meteen vanaf het begin is een extra goede mondhygiëne belangrijk. Dan kunt u tandvleesgroei bij uw kind of cliënt voorkomen. Het tandvlees groeit namelijk vooral op plaatsen waar tandplak zit. Het verwijderen van die tandplak is dus extra belangrijk. Zeker omdat het wegpoetsen op die plaatsen steeds moeilijker wordt. Rood, gezwollen en bloedend tandvlees is ontstoken. De ontsteking gaat nooit vanzelf weg. Een goede mondhygiëne is extra belangrijk. Bezoek regelmatig de tandarts of mondhygienist om de mond van uw kind of cliënt te laten reinigen.

Wat te doen bij kwijlen

Door het eten van suikerbevattend voedsel neemt de speekselproductie toe. Geef uw kind of cliënt er daarom zo min mogelijk van. Sluit de mond van uw kind of cliënt zo veel mogelijk. Neem bij aanhoudende klachten contact op met uw huisarts, tandarts of logopedist.

Tandletsel

Kinderen en volwassenen met epilepsie kunnen op een onverwacht moment vallen. Iemand die op zijn gezicht valt, heeft kans op breuk of verlies van zijn tanden. Mensen die slecht ter been zijn, of anderszins motorisch zijn beperkt, lopen vaak instabieler en hebben daardoor meer kans op tandletsel. Dan is er een groep patiënten die zichzelf beschadigt. Zij lijden aan automutilatie. Automutilatie kan leiden tot tandletsel.

Wat te doen bij tandletsel

Als de tand is afgebroken, losstaat of uit de mond is: ga direct naar de tandarts. Houd (het afgebroken deel van) de tand nat in melk.

Gewoonten

Duimen in een mond met een blijvend gebit is slecht voor de stand van de tanden. Ook zuigen op doeken, spenen en vingers kan leiden tot een afwijkende tandstand. Mensen met een verstandelijke beperking zuigen vaak extreem, waardoor de tandstand verandert. Een afwijkende tandstand kan de mondhygiëne moeilijker maken. Maar ook nagelbijten en tandenknarsen (bruxisme) vergroten de kans op gebitsslijtage.

Probeer de afwijkende gewoonten bij uw kind of cliënt af te leren. Stimuleer het positieve gedrag. Vraag advies aan uw tandarts, mondhygiënist, logopedist of orthopedagoog.

Syndroom van Down

Mensen met het syndroom van Down hebben vaak slappe tong- en mondspieren. Die bemoeilijken het slikken, eten, drinken en spreken. Hierdoor werkt de zelfreinigende functie van de mond minder goed. Meer tandplak is het gevolg. Mensen met Down ademen meer door de mond. Een droge mond is dan het gevolg. Daardoor is de beschermende werking van het speeksel beperkt. Door de verminderde weerstand lopen deze mensen eerder ernstige (tandvlees)ontstekingen op. De wortels van tanden en kiezen van mensen met Down zijn bovendien vaak kort. Bij een tandvleesontsteking kunnen ze dus eerder los gaan staan.

Wat te doen bij het syndroom van Down

Bevorder goede mondgewoonten. Leer uw kind of cliënt de tong zo veel mogelijk op de goede plaats te houden, dus zo veel mogelijk achter de voortanden. Begin hier vroeg mee. Juist gebruik van de tong stimuleert u meer met borst- dan met flesvoeding. Een logopedist kan u uitleg en oefeningen geven voor een juist gebruik van de tong. Probeer bij uw kind of cliënt het ademen door de neus te bevorderen. U kunt dat doen door consequent zijn mond te sluiten als uw kind of cliënt slaapt.





Niet vaker dan 7x iets eten of drinken per dag

Veel voedingsmiddelen kunnen het glazuur van uw tanden en kiezen aantasten. Op zich is dat geen probleem. Uw gebit herstelt zich na verloop van tijd vanzelf weer. Daarbij speelt speeksel een belangrijke rol. Speeksel neutraliseert zuur en heeft zo een beschermende werking. Eet u te vaak op één dag, dan krijgt uw gebit onvoldoende kans om te herstellen. Daarom is het voor uw gebit nadelig als u de hele dag door eet of bepaalde dranken drinkt.



Wat is de invloed van eten en drinken op mijn gebit?

In vrijwel al ons eten en drinken zitten suikers en zetmeel. Tandplak bestaat uit bacteriën en producten van bacteriën. Die zetten suikers en zetmeel in de mond om in zuren. Die zuren veroorzaken gaatjes in uw gebit. Suikers worden aan veel voedingsmiddelen toegevoegd, bijvoorbeeld aan snoep, koek en frisdrank. Maar er zitten ook van nature suikers in producten, bijvoorbeeld in fruit. Zetmeel zit in aardappels, pasta's, brood, crackers en peulvruchten. Als u vaak voedingsmiddelen gebruikt waarin suiker en zetmeel zitten, loopt u een groter risico op gaatjes in uw tanden en kiezen.



Wat is het effect van kauwgom?

Als u kauwgom kauwt, activeert u de productie van beschermend speeksel. In de meeste soorten kauwgom zitten [suikervervangers](#). Kijk ernaar op de verpakking en kies een suikervrije variant. Xylitol is een natuurlijke zoetstof. Xylifresh kauwgom met 100% xylitol helpt tandplak voorkomen en wordt aanbevolen door het Ivoren Kruis.



Wat is de invloed van eten en drinken op het melkgebit?

In vrijwel al ons eten en drinken zitten suikers en zetmeel. Die kunnen schadelijk zijn voor het gebit. Dat geldt vooral voor kleverige producten. Bacteriën zetten suikers in de mond om in zuren. Die zuren tasten het gebit aan. Gelukkig heeft speeksel een beschermende werking. Het neutraliseert de zuurinwerking op het gebit. Maar daar is wel tijd voor nodig. Beperk daarom het aantal eet- en drinkmomenten van je kind tot maximaal 7 per dag. Dat is 3x een maaltijd en maximaal 4x per dag een tussendoortje. Geef je kind liever hartige dan zoete dingen. Probeer je zoon of dochter niet aan zoetheit te laten wennen en voeg aan voedsel en dranken geen suiker toe. Kies voor kraanwater in plaats van zoete dranken. Lightfrisdranken veroorzaken weliswaar geen gaatjes, maar bedenk dat deze, evenals de suikerhoudende varianten, nog wel zuur kunnen zijn. Ook zure producten kunnen bij veelvuldig gebruik schade veroorzaken aan het gebit. Die schade noemen we tanderosie.



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.

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 daarnaast niet meer dan vier keer iets tussendoor. Water zonder prik, koffie en gewone thee zonder suiker zijn niet schadelijk voor uw gebit.

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. Tandennarsen doet u bijvoorbeeld tijdens de slaap. Overleg met uw tandarts of mondhygiënist hoe u dit probleem het beste kunt aanpakken.





[« Terug naar het overzicht](#)

CORONAVIRUS EN UW MONDZORG



Ook in coronatijd zijn controles belangrijk



Tel: [020 76 538 76](tel:0207653876)

E-mail: 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](#)