



## SUIKER

**Synoniemen:** *koolhydraten , zetmeel*

### Inhoud

- [Wat zijn de gevolgen van een droge mond voor uw tanden en kiezen?](#)
- [Wat veroorzaakt tanderosie?](#)
- [Weg met die tandplak](#)
- [Poets tandplak weg](#)
- [Tanderosie bij kinderen](#)
- [Voorbeelden van zure producten](#)
- [Wat is de invloed van dranken op mijn gebit?](#)
- [Wat is de invloed van eten en drinken op mijn gebit?](#)
- [Wat is de invloed van eten en drinken op het melkgebit?](#)
- [Liever een beker dan een flesje](#)
- [Tandplak](#)
- [Kun je met een beugel alles eten?](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

## 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 veroorzaakt tanderosie?

### 1. Frisdrank en vruchtensappen

Frisdranken krijgen hun frisse smaak door het toegevoegde fosforzuur (bijvoorbeeld in cola), citroen- of appelzuur (in allerlei fris- en sportdranken). De zure smaak proeft u niet door de toegevoegde suiker of zoetstof. Suiker onderdrukt wel de zure smaak, maar neutraliseert het zuur niet. Natuurlijk weet u wel dat

mixdranken en de meeste rode en witte wijnen zijn zuur. De schadelijke gevolgen van de drank heeft alles te maken met de zuurgraad van die drank. Hoe zuurder de drank, hoe nadeliger voor het gebit. Maar niet het zuur van de drank alleen bepaalt of er schade aan het gebit wordt toegebracht. De schade is bovendien afhankelijk van uw drinkgedrag:

- het aantal zure drinkmomenten per dag
- de tijd dat u een zure drank in uw mond houdt
- de manier van drinken (de frisdrank door de mond spoelen totdat de 'prik' bijna weg is of het door de mond rondspoelen voor de smaak)

Bedenk dat bijna alle dranken zuur zijn! Water, koffie (zonder suiker) en gewone thee (zonder suiker) en melk zijn uitzonderingen.

## 2. Voedingsmiddelen

Alle zure voedingsmiddelen, hoe gezond ook, kunnen schadelijk zijn voor uw gebit. Vooral voor zuur fruit moet u oppassen. Denk aan citrusvruchten, bramen en bessen, appels, druiven, kiwi's en mango's, maar ook aan de producten daarvan (appelstroop, jam, vruchtensap). Ook alle levensmiddelen die zijn aangezuurd met bijvoorbeeld azijn- of citroenzuur, veroorzaken bij veelvuldig gebruik tanderosie. Denk aan bijvoorbeeld slasaus of mayonaise. Veel mensen zuigen op vitamine C tabletten in plaats van ze direct door te slikken. Dat kan funest zijn voor de tanden. Vitamine C producten zijn van zichzelf al licht zuur en bovendien zijn ze nog eens op smaak gebracht door toevoegingen van een zoetstof en citroenzuur.



## Weg met die tandplak

### *Voorkom gaatjes*

Om je mond gezond te houden, moet je tandplak verwijderen. Dit wit-gele laagje is moeilijk zichtbaar en ontstaat op én tussen je tanden en kiezen en op de overgang naar het tandvlees. Tandplak bestaat uit bacteriën en producten van bacteriën. Die zitten nu eenmaal in je mond. In vrijwel al ons eten en drinken zitten suikers en zetmeel. Suikers worden aan veel voedingsmiddelen toegevoegd (bijvoorbeeld frisdrank),

### **Voorkom ontstoken tandvlees**

Tandplak veroorzaakt bovendien ontstoken tandvlees. Als je de tandplak niet goed verwijdert, zorgen de bacteriën in de tandplak ervoor dat je tandvlees ontstoken raakt. Niet verwijderde tandplak kan hard worden en verkalken tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich makkelijk weer nieuwe tandplak. Hierdoor raakt het tandvlees steeds meer ontstoken. De ontsteking kan zich uitbreiden en het daaronder gelegen kaakbot aantasten. Uiteindelijk kan er zoveel kaakbot verdwijnen dat je tanden en kiezen los gaan staan.

### **Doe de tandplaktest**

Heb jij goed gepoetst? Is alle tandplak verdwenen? Check je poetsprestaties met een tandplakverklikker. Het is een handig hulpmiddel om tandplak zichtbaar te maken. Kauw na het tandenpoetsen op de tablet en verspreid de kleurstof met je tong over je tanden en kiezen. Spoel daarna de overtollige kleurstof weg met een klein slokje water. Zie je nog rode plekken op je tanden? Dat is tandplak. Beter poetsen dus!



### **Poets tandplak weg**

Om uw mond gezond te houden, moet u tandplak verwijderen. Dit wit-gele laagje is moeilijk zichtbaar en ontstaat op én tussen uw tanden en kiezen en op de overgang naar het tandvlees. Tandplak bestaat uit bacteriën en producten van bacteriën. In vrijwel al ons eten en drinken zitten suikers en zetmeel. Suikers worden aan veel voedingsmiddelen toegevoegd (bijvoorbeeld frisdrank), maar er zitten ook van nature suikers in producten (bijvoorbeeld fruit). De bacteriën in de mond zetten suikers en zetmeel om in zuren. Die zuren veroorzaken gaatjes in uw gebit. Tandplak veroorzaakt bovendien ontstoken tandvlees. Als u de plak niet goed verwijdert, zorgen de bacteriën in de plak ervoor dat uw tandvlees ontstoken raakt. Niet verwijderde plak wordt hard en verkalkt tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich makkelijk weer nieuwe plak. Hierdoor raakt het tandvlees steeds meer ontstoken. De ontsteking kan zich uitbreiden en het daaronder gelegen kaakbot aantasten. Uiteindelijk kan er zoveel kaakbot verdwijnen dat je tanden en kiezen los gaan staan.

### **Tanderosie bij kinderen**

Alle kinderen zijn er gek op: snoep en limonade. Alle ouders weten wel dat je van snoepen gaatjes krijgt. Er zit namelijk veel suiker in. Veel minder ouders weten dat in veel zoete producten ook zuren zijn verwerkt. Je proeft ze niet, want de zoete smaak overheerst. Maar die toegevoegde zuren in voeding en dranken veroorzaken wel een ander probleem voor het kindergebit: tanderosie. Het tandglazuur van de nieuwe blijvende tanden van uw kind is nog niet volledig uitgehard. Daarom is het kindergebit extra kwetsbaar voor zuren.



## Voorbeelden van zure producten

### ***Frisdranken***

Frisdranken krijgen hun frisse smaak door het toegevoegde fosforzuur (bijvoorbeeld in cola), citroen- of appelzuur (in allerlei fris- en sportdranken). De zure smaak proeft u niet door de toegevoegde suiker of zoetstof. Suiker onderdrukt wel de zure smaak, maar neutraliseert het zuur niet.

### ***Light frisdranken***

Light frisdranken bevatten geen suiker, waardoor ze geen gaatjes veroorzaken. Ze zijn echter meestal net zo zuur als gewone frisdranken en daarmee net zo gevaarlijk voor het veroorzaken van tanderosie.

### ***Vruchtensappen***

Niet iedereen weet dat vruchtensappen nóg zuurder zijn dan frisdranken. Vruchtensappen kunnen dus ook schadelijk zijn voor je gebit.

### ***Zuur fruit***

Denk aan citrusvruchten, bramen en bessen, appels, druiven, kiwi's en mango's, maar ook aan de producten daarvan (appelstroop, jam).

### ***Aangezuurde voedingsmiddelen***

Veel voedingsmiddelen zijn aangezuurd met azijnzuur, zoals augurken en uitjes. Ook alle levensmiddelen die zijn aangezuurd met bijvoorbeeld azijn- of citroenzuur, veroorzaken bij veelvuldig gebruik tanderosie. Denk aan bijvoorbeeld slasaus of mayonaise.

## 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 hoe véél 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.



## 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 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 zoetheid 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.





## Liever een beker dan een flesje

Gebruik vanaf 9 maanden een beker zonder tuit in plaats van een zuigflesje of anti-lekbeker. Gebruik een tuitbeker eventueel eerst als tussenstap. 's Avonds en 's nachts is het drinken uit een zuigflesje met zoete inhoud of melk extra schadelijk. 's Nachts is er minder speeksel om je gebit te beschermen. Een flesje met water mee naar bed kan altijd. Vaak sabbelen aan een zuigflesje of anti-lekbeker met bijvoorbeeld vruchtensap, siroop, drinkyoghurt of andere melkproducten kan het gebit aantasten. Het gebit komt langdurig met suikers in aanraking. Hierdoor krijgt (zuigfles)cariës meer kans. Laat je kind hun zoete drankjes in één keer opdrinken. Kies vaker voor kraanwater in plaats van zoete dranken.



## Tandplak

Op en tussen tanden en kiezen ontstaat een wit-gelig laagje dat u bijna niet kunt zien en dat tandplak wordt genoemd. Het bestaat vooral uit bacteriën en producten van bacteriën.

Wanneer de tandplak niet regelmatig weggehaald wordt, kunnen de bacteriën behalve gaatjes ook tandvleesontsteking veroorzaken. Niet verwijderde tandplak kan verkalken tot tandsteen. Aan het ruwe tandsteen hecht makkelijk weer nieuwe tandplak. Een tandvleesontsteking doet meestal geen pijn en heeft als enige kenmerk dat het tandvlees gaat bloeden. De ontsteking aan het tandvlees kan zich uitbreiden en het ondergelegen kaakbot aantasten, ook dat doet vaak geen pijn. De tandarts en mondhygiënist kunnen de gezondheid van uw tandvlees meten.

voorkomt dat je beugel stuk gaat. Slotjes komen gemakkelijk los bij het eten van droppjes, toffees of andere harde en plakkerige dingen. Kauwgom en draadjesvlees gaan gemakkelijk tussen de beugel zitten, je krijgt het moeilijk weer weg. Limonade en frisdrank, met of zonder bubbels, kun je beter laten staan. Ze veroorzaken tandplak waardoor je glazuur rondom de slotjes blijvend kan verkleuren of zelfs gaatjes ontstaan. Zorg dat je de tandplak elke dag goed wegpoetst.

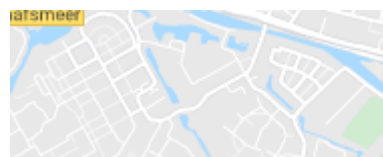
[« Terug naar het overzicht](#)

---

## CORONAVIRUS EN UW MONDZORG



Ook in coronatijd zijn controles belangrijk



### ADRESGEGEVENS

Kruidenhof 3

<https://www.tandartsendekruidenhof.nl/mondgezondheid-encyclopedie/suiker/>

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](#)