



SUIKERVRIJE PRODUCTEN

Synoniemen: *suikervervangers*, *zoetstof*

Inhoud

- [Zijn lightdranken beter voor mijn gebit dan gewone frisdranken?](#)
- [Voorbeelden van zure producten](#)
- [Zijn lightproducten beter voor mijn tanden?](#)
- [Wat is het effect van kauwgom?](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

Zijn lightdranken beter voor mijn gebit dan gewone frisdranken?

Lightdranken bevatten geen suiker, maar gebitsvriendelijke zoetstoffen. Maar ze bevatten wel evenveel zuur als gewone frisdranken. Voor tanderosie zijn ze dus even schadelijk. Wel is de kans op gaatjes (cariës) kleiner wanneer u lightdranken drinkt.

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

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.

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.

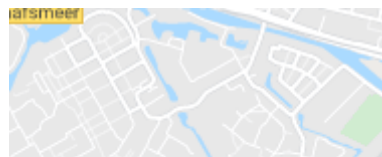


[« Terug naar het overzicht](#)

CORONAVIRUS EN UW MONDZORG



Ook in coronatijd zijn controles belangrijk



ADRESGEGEVENS

Kruidenhof 3
1112 NV Diemen

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](#)