



## SNOEPEN

**Synoniemen:** *lekkers, tussendoortjes, verstandig snoepen*

### Inhoud

- [Wat helpt niet tegen halitose?](#)
- [Ouder worden en een gezond gebit](#)
- [Wat zijn de gevolgen van een droge mond voor uw tanden en kiezen?](#)
- [Hoe kun je tanderosie voorkomen?](#)
- [Tanderosie bij kinderen](#)
- [Voorbeelden van zure producten](#)
- [Meer kans op ontstoken tandvlees](#)
- [Hoe vaak kan ik iets eten en drinken zonder kans op gaatjes?](#)
- [Wat is de invloed van eten en drinken op mijn gebit?](#)
- [Maakt het voor de gezondheid van mijn gebit uit welk tussendoortje ik neem?](#)
- [Snoep verstandig, eet een appel. Echt waar?](#)
- [Wat is de invloed van eten en drinken op het melkgebit?](#)
- [Eten en drinken en het kindergebit](#)
- [Kun je met een beugel alles eten?](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

### Wat helpt niet tegen halitose?

Halitose krijgt u niet weg met frisse snoepjes, kauwgom of sprays. Deze laten alleen een lekkere mintsmaak achter. Vanwege de smaak hebt u het gevoel dat uw adem fris is, maar dat gevoel bedriegt. De verfrissing van uw mond kan uw slechte adem maar gedeeltelijk verdoezelen en meestal maar voor enkele minuten. Ook helpt het niet om vaker en harder te poetsen. Mondspoelmiddelen die niet nadrukkelijk zijn ontwikkeld om de slechte adem te bestrijden, helpen ook niet.

### 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.

## 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).

## Hoe kun je tanderosie voorkomen?

Om erosie te voorkómen of te beperken kunt u een flink aantal maatregelen treffen:

### **Voeding**

Beperk het gebruik van zure dranken en zuur voedsel. Neem als alternatief zo mogelijk water, gewone thee (zonder suiker), koffie (zonder suiker) of melk. Houd zure producten zo kort mogelijk in uw mond. Spoel de drank dus niet rond in uw mond. Zuig ook niet op zuur snoep of andere zure producten. Beperk het aantal keren dat u eet of drinkt. Gebruik drie maaltijden per dag en daarnaast niet meer dan vier keer iets tussendoor. Eet maximaal een- of tweemaal per dag zuur fruit. Als u bij uw eten drinkt, geldt dat als één moment.

### **Tandenpoetsen**

Poets tweemaal per dag uw tanden. Gebruik een zachte tandenborstel en een fluoridetandpasta. Als er sprake is van beginnende gebitsslijtage kan de tandarts u adviseren een tandpasta of mondspoelmiddel met tin(fluoride of -chloride).



## 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



## 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.

## Meer kans op ontstoken tandvlees

Je kent vast het praatje wel dat elk kind een tand kost. Gelukkig is dat niet zo. Door de zwangerschap heb je wel meer kans op het krijgen van tandvleesontstekingen (gingivitis) in de mond. De boosdoener is tandplak. Door een verhoogde hormoonspiegel kan je tandvlees overgevoelig reageren op tandplak. Hierdoor bloedt het sneller, zwelt het op en is het gevoeliger. Als je bovendien minder aandacht besteedt aan de gebitsverzorging en je door je zwangerschap bijvoorbeeld meer snoept, neemt de kans op het krijgen van gaatjes toe.



## Hoe vaak kan ik iets eten en drinken zonder kans op gaatjes?

De kans op gaatjes is klein wanneer u drie hoofdmaaltijden per dag en maximaal vier keer iets tussendoor eet of drinkt. Dan krijgt uw gebit voldoende kans zich te herstellen.

## 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.



## Maakt het voor de gezondheid van mijn gebit uit welk tussendoortje ik neem?

Het aantal tussendoortjes heeft de meeste invloed op de aantasting van uw gebit. Natuurlijk weet u ook wel dat een stuk fruit beter is dan drop, zuurtjes of ander kleverig snoepgoed. Voedsel waarop u goed moet kauwen, zoals bruine boterhammen, rauwe groente en fruit, zorgt er bovendien voor dat u de speekselvorming stimuleert. Vergeet niet dat ook veel dranken tot de tussendoortjes behoren. Ze kunnen gaatjes en gebitsslijtage veroorzaken.



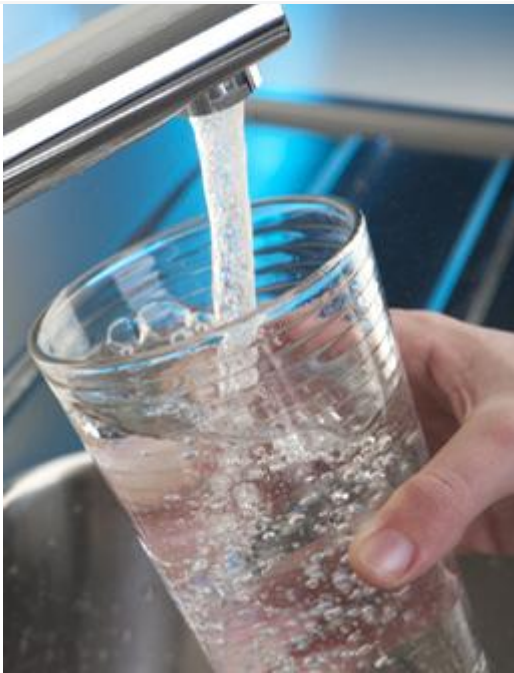
## Snoep verstandig, eet een appel. Echt waar?

Een appel of ander (vers) fruit is een verstandig tussendoortje, ook al zit er suiker in. Fruit is niet kleverig en wordt meestal in één keer achter elkaar opgegeten. Bovendien is fruit gezond.



## 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 zoetigheid 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.



## Eten en drinken en het kindergebit

Behalve goed poetsen, napoetsen en controle door de tandarts of mondhygiënist, is het belangrijk dat je goed op de voeding van je kind let. Op en tussen de tanden en kiezen ontstaat tandplak: een nauwelijks zichtbaar, plakkerig wit-gelig laagje. De bacteriën in de tandplak zetten suikers (bijvoorbeeld uit snoep, koek, frisdrank en fruit) en zetmeel (bijvoorbeeld uit aardappels, pasta, brood of crackers) in de mond om in zuren. Die zuren veroorzaken gaatjes (cariës) in het gebit. Frisdrank, vruchten(sap) en bijvoorbeeld sportdrank bevatten behalve suikers ook zuren. Deze zuren kunnen het tandglazuur oplossen. Deze vorm van slijtage heet tanderosie. Beperk om gaatjes en tanderosie te voorkomen het aantal eet- en drinkmomenten tot maximaal 7 per dag: 3x een maaltijd en maximaal 4x per dag een tussendoortje. Stimuleer je kind kraanwater te drinken.

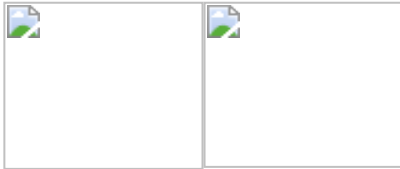


## Kun je met een beugel alles eten?

Voorkom dat je beugel stuk gaat. Slotjes komen gemakkelijk los bij het eten van dropjes, 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

## App GezondeMond

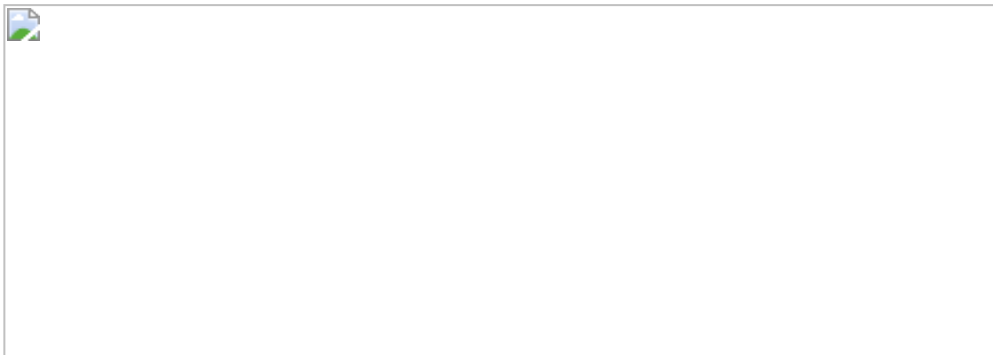
Kunt u de adviezen van uw tandarts of mondhygiënist allemaal onthouden? U hoorde iets over ragen en poetsen, maar wat zei uw zorgverlener ook al weer? In de tandartsstoel was het verhaal allemaal nog zo helder, maar eenmaal thuis, bent u de boodschap vergeten. Herkenbaar? Download dan nu de gratis app GezondeMond. De app is beschikbaar voor [Android en tablets en verkrijgbaar via Google Play](#). U kunt de app voor [iPhone en iPad ook vinden in de App Store van iTunes](#).



Wie graag een gezonde mond heeft en houdt, downloadt nu dus gratis de app GezondeMond van het Ivoren Kruis. Hiermee krijgt u de door uw mondzorgverlener gegeven adviezen op uw eigen mobiel. Een handig hulpmiddel bij uw dagelijkse mondhygiëne.

### Praktische instructies en adviezen

De applicatie toont praktische instructies voor elektrisch en handmatig tandenpoetsen, het reinigen tussen de tanden en kiezen en het gebruik van mondspoelmiddelen. Bovendien geeft de app de juiste voedingsadviezen om de mond gezond te houden. Een handige poetstimer helpt u twee minuten en dus lang genoeg te poetsen.



De applicatie toont praktische instructies voor elektrisch en handmatig tandenpoetsen, het reinigen tussen de tanden en kiezen en het gebruik van mondspoelmiddelen. Bovendien geeft de app de juiste voedingsadviezen om de mond gezond te houden. Een handige poetstimer helpt u twee minuten en dus lang genoeg te poetsen.

### App GezondeMond gratis voor iedereen

Iedereen kan de app gratis downloaden via Google Play en de App Store. Geïnteresseerden zoeken naar GezondeMond. Wie zijn tandarts of mondhygiënist heeft bezocht, krijgt een persoonlijke adviescode mee met de methoden die het meest geschikt zijn uw mond en gebit gezond te houden of gezond te maken. Een advies op maat dus voor een optimale mondhygiëne, afgestemd op de situatie in uw mond. U krijgt het advies mee op een advieskaartje. Hierop staan voor u de geschikte methoden aangegeven met een code. Die adviescode zet u in de app. Een persoonlijk advies op maat verschijnt. Heeft u geen code gekregen? Vraag er dan om bij een bezoek aan uw mondzorgverlener. Standaard is de algemene code E2V1 ingevuld. Wie die gebruikt krijgt tips voor een gezonde mond die voor iedereen relevant zijn.

### App geeft persoonlijk advies

Wie niet alleen een persoonlijk advies wil maar de app nóg persoonlijker wil maken, uploadt een passende foto en geeft herinneringsmomenten aan. Zo kunt u herinneringen instellen voor uw favoriete poetsmomenten en aangeven wanneer uw volgende tandartsbezoek is gepland. De app plaatst de afspraak met de mondzorgverlener trouwens direct in uw eigen agenda.

en korte teksten.

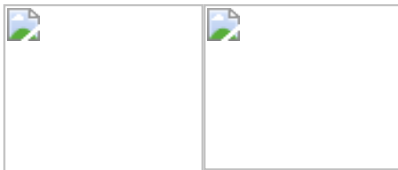
- Elektrisch en handmatig tandenpoetsen: wat is de beste borstel, hoe plaats je de borstel op de tanden, kiezen en tandvlees, hoe poets je goed en gemakkelijk in de beste volgorde?
- Stoken: het gebruik van de juiste tandenstokers, welke, hoe gebruik je ze?
- Flossen: de zorgvuldige manier om de ruimten tussen tanden/kiezen en tandvlees te reinigen.
- Ragen: welke maat ragers gebruik je hoe en waar?
- Voedingsadvies: hoe voorkom je gaatjes en tanderosie?
- Tongreinigen: hoe doe je dat?
- Mondspoelen: welk mondspoelmiddel moet ik kiezen?

### Wetenschappelijk onderzoek basis van adviezen

Wie aan de adviezen niet genoeg heeft kan [op deze website](#) over diverse mondgezondheidsonderwerpen meer informatie lezen. Alle adviezen komen voort uit wetenschappelijk (evidence based) onderzoek. Ze sluiten aan bij het [Advies Cariëspreventie](#) van het Ivoren Kruis (2011). Dit advies is aanbevolen door de Gezondheidsraad voor toepassing in de klinische richtlijnen voor mondzorg.

### Meer weten?

Download dan de gratis app GezondeMond. De app is beschikbaar voor [Android en tablets en verkrijgbaar via Google Play](#). De app voor [iPhone en iPad is te vinden in de App Store van iTunes](#).



[« Terug naar het overzicht](#)

## CORONAVIRUS EN UW MONDZORG







## ADRESGEGEVENS

Kruidenhof 3  
1112 NV Diemen

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

E-mail: [info@tandartsendekruidenhof.nl](mailto:info@tandartsendekruidenhof.nl)

## OPENINGSTIJDEN

<b>Maandag:</b>	8:00 - 16:30
<b>Dinsdag:</b>	8:00 - 16.30
<b>Woensdag:</b>	8:00 - 16:30
<b>Donderdag:</b>	8:00 - 16:30
<b>Vrijdag:</b>	8:00 - 16:30
<b>Zaterdag:</b>	10:00 - 15:00

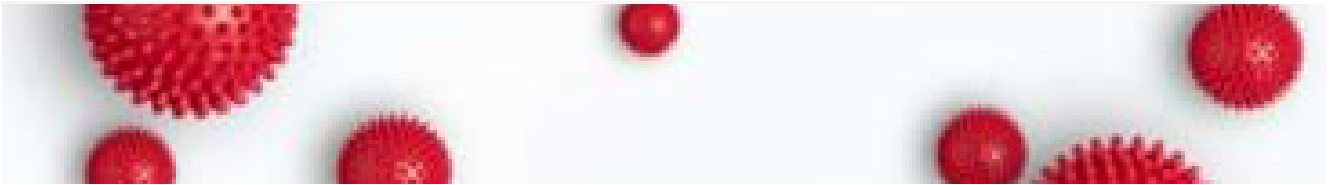
## NIEUWS

[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](#)