



ZUUR

Synoniemen: *zuuraanval of zuurstoot*

Inhoud

- [Ouder worden en een gezond gebit](#)
- [Hoe zijn de gevolgen van een droge mond te bestrijden?](#)
- [Stroeve tanden na het eten van verse spinazie](#)
- [Wat is tandcariës en hoe ontstaat het?](#)
- [Wat is tanderosie?](#)
- [Hoe ontstaat slijtage door tanderosie?](#)
- [Wat veroorzaakt tanderosie?](#)
- [Hoe vaak kan ik per dag iets zuurs eten of drinken?](#)
- [Moet ik voor of na het ontbijt mijn tandenpoetsen?](#)
- [Kan ik iets doen om mijn tandglazuur sterker te maken?](#)
- [Zijn lightdranken beter voor mijn gebit dan gewone frisdranken?](#)
- [Ik gebruik medicijnen. Heb ik nu eerder kans op tanderosie?](#)
- [Blootliggende tandhalzen](#)
- [Wat kunt u zelf doen tegen gevoelige tandhalzen?](#)
- [Zijn er tandpasta's die helpen tegen tandhalsgevoeligheid?](#)
- [Tandenpoetsen en zuren](#)
- [Nuttige tips voor mondverzorging](#)
- [Tanderosie bij kinderen](#)
- [Kinderen eten en drinken de hele dag door](#)
- [Tanderosie, wat is dat?](#)
- [Hoe ziet tanderosie eruit?](#)
- [Speeksel beschermt het \(kinder\)gebit](#)
- [Boosdoeners van tanderosie](#)
- [Hoe kun je tanderosie bij kinderen voorkomen?](#)
- [Mondspoelmiddelen tegen tanderosie](#)
- [Voorbeelden van zure producten](#)
- [Eet- en drinkgedrag](#)
- [Wat is de invloed van dranken op mijn gebit?](#)
- [Wat is de invloed van eten en drinken op mijn gebit?](#)
- [Maatregelen tegen gebitsslijtage](#)
- [Slijtage van het gebit door zuren in voeding en dranken](#)
- [Fluoride, een natuurlijke stof die gaatjes helpt voorkomen](#)

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, maar krijgen in de loop der jaren andere eetgewoontes (bijvoorbeeld een sterke voorkeur voor zoet). Bij anderen veranderen de samenstelling en de hoeveelheid van het speeksel. En voor een aantal mensen geldt dat naarmate ze ouder worden, ze minder handig zijn in het schoonmaken van hun gebit. Dit alles is van invloed op de mondgezondheid.

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 slijmvliezen 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.



Stroeve tanden na het eten van verse spinazie

Van verse spinazie kun je stroeve tanden krijgen. Dat komt omdat in verse spinazie het organische zuur 'salicylzuur' zit. Dit zuur etst een beetje het beschermende en smerende laagje van de tanden weg en zo worden uw tanden stroef. Diepvriesspinazie is wel gemaakt van verse spinazie, maar er wordt vrijwel altijd een product in de vorm van vet of room aan toegevoegd (spinazie à la crème). Daardoor heeft u met diepvriesspinazie geen last van stroeve tanden. Als u verse spinazie kookt, kunt u het stroeve effect ook een beetje compenseren door room of melk met de groente mee te koken. Wanneer u melk toevoegt, bindt het zuur uit de groente zich aan de kalk in de melk. Door de melk wordt het ontkalkende effect van dergelijke groenten gecompenseerd. Andere groenten met veel organische zuren zijn bijvoorbeeld appelmoes en rabarber.

Wat is tandcariës en hoe ontstaat het?

Elke keer als u iets eet, zetten de bacteriën in de tandplak de suikers en koolhydraten in het voedsel om in zuur. Zo'n 'zuurstoot' kan het glazuur van de tanden en kiezen aantasten. Dat veroorzaakt gaatjes. Gelukkig helpt het speeksel het gebit te beschermen, maar daar is wel tijd voor nodig. Daarom is het belangrijk om zo min mogelijk tussendoortjes met koolhydraten (suiker en zetmeel) te gebruiken. Verder is het ook belangrijk iedere dag uw tanden te poetsen met fluoridehoudende tandpasta. Daarmee beperkt u de kans op schade aan uw gebit. Zie ook:

- [Eten, drinken en een gezond gebit](#)
-
- [Fluoride](#)
- [Waarom kan mijn kind beter een beker gebruiken in plaats van een zuigflesje](#)

Wat is tanderosie?

Dit zuur veroorzaakt tandcariës. Tanderosie is het oplossen van het oppervlak door zuren uit eten en drinken of zuur uit de maag. Het oppervlak kan hierdoor zacht worden, waardoor gebitslijtage wordt bevorderd

De laatste jaren zijn de voedingsgewoonten ingrijpend veranderd. Zo worden vaker en meer fris- en sportdranken gedronken. Dit kan bijdragen aan slijtage door tanderosie. In deze folder leest u hoe u tanderosie kunt verminderen of voorkómen



Hoe ontstaat slijtage door tanderosie?

Slijtage door tanderosie bij kinderen wordt voornamelijk veroorzaakt door zuren uit voedingsmiddelen. Zuren lossen uw tanden op. Het gaat niet alleen om hoeveel zure producten u eet en drinkt, ook de manier waarop u eet en drinkt is van invloed. Wacht u bijvoorbeeld met doorslikken totdat de prik van de drank af is? Of spoelt u een drank voor de smaak rond in uw mond? Hierdoor is het zuur langer in uw mond en dat versterkt het erosieve effect in hoge mate. Ook maagzuur kan een veroorzaker zijn van tanderosie, vooral bij volwassenen speelt dit vaak een belangrijke rol. Door braken en oprispingen komt het maagzuur in de mond. Hoe vaker dit gebeurt, hoe sterke de erosie optreedt.



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 de meeste frisdranken slecht zijn voor uw tanden en kiezen. Maar lang niet iedereen weet dat vruchtensappen nóg zuurder zijn. Die zijn dus nóg slechter voor uw gebit. Ook de meeste sport- en 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

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.



Hoe vaak kan ik per dag iets zuurs eten of drinken?

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.



Poets uw tanden bij voorkeur na het ontbijt. Gebruikt u zure producten bij uw ontbijt? wacht dan met tandenpoetsen. Gebruik een zachte tandenborstel en poets niet te krachtig.



Kan ik iets doen om mijn tandglazuur sterker te maken?

Fluoride maakt tandglazuur sterker en minder goed oplosbaar in zuur. Fluoride vertraagt het oplossen van tandglazuur. Poets daarom uw tanden tweemaal per dag met fluoridetandpasta.

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.

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.

Blootliggende tandhalzen

Pijn bij het eten of drinken van warme of koude producten? Of juist als u iets zuurs of zoets neemt? Waarschijnlijk zijn blootliggende tandhalzen het probleem. Als het tandvlees zich terugtrekt, komt de hals en de wortel van de tand of kies bloot te liggen. Op de hals en wortel van de tand of kies zit geen glazuur. Daardoor is de tand of kies erg gevoelig voor invloeden zoals warm, koud, zoet en zuur. Ook ontstaan er gemakkelijk gaatjes in het blootliggende deel. Op een juiste manier poetsen en een goed voedingspatroon zijn erg belangrijk om de gevoeligheid aan te pakken.

Wat kunt u zelf doen tegen gevoelige tandhalzen?

Op een juiste manier poetsen

Aangezien blootliggende tandhalzen en -wortels niet beschermd zijn door glazuur, is verzorging ervan extra belangrijk. Niet alleen om gaatjes in de wortels te voorkomen, maar ook om de gevoeligheid te minimaliseren. Blijf dus, ook bij pijn, poetsen. Als u poetst met tandpasta, brengt u een beschermend laagje op de tanden aan. Hierdoor kunnen prikkels minder makkelijk de zenuwen in de tand of kies

of mondhygiënist.

Voedingspatroon veranderen

Om de gevoeligheid te beperken, kan het belangrijk zijn dat u uw voedingspatroon verandert. Drinkt u bijvoorbeeld veel sappen of frisdrank (zuur) of eet u veel citrusfruit? Dan slijt het onbeschermde tandbeen gemakkelijk weg. De ingangen van de kanaaltjes worden breder. Hierdoor gaan de prikkels makkelijk door het tandbeen heen. Beperk daarom het aantal eet- en drinkmomenten tot maximaal zeven keer per dag. Kies voor drie hoofdmaaltijden en maximaal vier keer iets tussendoor. Eet maximaal een- of tweemaal per dag zuur fruit en drink frisdrank en andere zure dranken met mate. Eet of drink één uur voordat u uw tanden gaat poetsen géén zure producten. Zuren maken het tandbeen zwakker, waardoor u het makkelijk wegpoetst. Als u uw voedingspatroon niet verandert, kan de gevoeligheid niet behandeld worden en steeds erger worden.

Zijn er tandpasta's die helpen tegen tandhalsgevoeligheid?

Zodra u uw tanden en tandhalzen poetst met tandpasta, brengt u een beschermend laagje aan. De doorgang in het tandbeen naar de zenuwholte kan daardoor blokkeren. Dan kan de gevoeligheid tijdelijk iets afnemen. Sommige tandpasta's zijn speciaal ontwikkeld om gevoelige tandhalzen te bestrijden. Veel patiënten hebben baat bij het gebruik ervan. Maar de resultaten zijn niet altijd succesvol. De voordelen van de tandpasta kunnen door uw eet- of drinkgedrag (zuur) of door de slijpende werking van tandpasta worden tenietgedaan. Alle tandpasta's hebben een andere werking. Probeer daarom verschillende tandpasta's tegen gevoelige tandhalzen uit.



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.



Tandenpoetsen, iedere dag twee keer

Tandenpoetsen vormt de basis voor een goede mondhygiëne. Het is een secuur werkje en zeker niet eenvoudig. Poets daarom tweemaal per dag je tanden zorgvuldig en niet te krachtig. Een goede poetsbeurt duurt twee minuten. Dus neem je tijd!

Ook tussen je tanden

Met een tandenborstel alleen kun je de ruimten tussen je tanden en kiezen niet altijd goed schoonmaken. Het maakt hierbij niet uit of je een handtandenborstel of een elektrische tandenborstel gebruikt. Met geen enkele tandenborstel kom je er goed tussen. Je tandarts of mondhygiënist kan je adviseren de ruimten tussen je tanden en kiezen eenmaal per dag te reinigen met ragers, flossdraad of tandenstokers. Vraag je behandelaar welk hulpmiddel het beste bij je past en hoe je het moet gebruiken.

Kies een goede tandenborstel

Kies een zachte borstel met een kleine borstelkop. Vervang de tandenborstel elke drie maanden of eerder als de haarbosjes uit elkaar gaan staan. Effectief tandenpoetsen kan ook met behulp van een elektrische tandenborstel. Deze maakt de juiste poetsbeweging. Zo kun je je beter concentreren op het plaatsen van de borstelkop in je mond. Ook hier geldt: een nieuwe opzetborstel verwijdert meer tandplak dan een borstel die aan vervanging toe is.

Gebruik fluoridetandpasta

Fluoride maakt tandglazuur sterker en minder goed oplosbaar in zuur. Gebruik daarom tweemaal per dag fluoridetandpasta met 1.000 – 1.500 ppm* fluoride (zie verpakking).

Eet of drink maximaal zeven keer per dag

In frisdrank, vruchten(sap), yoghurt drank en wijn zitten behalve suikers ook zuren. Het zuur proef je nauwelijks. De suiker overheerst de zure smaak. Zuren tasten je tandglazuur aan. Daardoor slijt je 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 je eet of drinkt. Hoe vaker je dat doet en hoe langer je zure producten in je mond houdt, hoe groter de kans op tanderosie is. Ook de manier waarop je eet of drinkt is van invloed. Kies daarom voor drie hoofdmaaltijden per dag en neem maximaal vier keer per dag iets tussendoor. Je gebit krijgt zo voldoende kans om zich te herstellen.

Neem maximaal twee keer zuur fruit per dag en drink frisdrank en andere zure dranken met mate. Water, koffie en gewone thee zonder suiker zijn niet schadelijk voor je gebit.

Gebruik geen zure producten één uur voor het tandenpoetsen

Het zuur tast namelijk het tandglazuur aan. De borstel en de tandpasta hebben een schurende werking. Als je direct na het eten of drinken van zuur je tanden poetst, kun je het tandglazuur gemakkelijk wegpoetsen. Dan slijt je gebit dus nog sneller.

Suikervrije kauwgom beschermt je gebit

Wist je dat speeksel je gebit beschermt tegen tanderosie? Speeksel neutraliseert namelijk de zuren uit voedsel en dranken. Als je kauwgom kauwt, activeer je de productie van speeksel. Kies voor een suikervrije kauwgom. Xylitol is een natuurlijke zoetstof. Xylifresh kauwgom met 100% xylitol helpt tandplak voorkomen en wordt aanbevolen door het Ivoren Kruis.

Bezoek je tandarts

Ga tweemaal per jaar naar de tandarts of mondhygiënist. Dan wordt je gebit goed gecontroleerd en krijg je begeleiding je mond gezond te houden.



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

blijvende tanden van uw kind is nog niet volledig uitgehard. Daarom is het kindergebit extra kwetsbaar voor zuren.



Kinderen eten en drinken de hele dag door

De tijd dat we verspreid over de dag drie maaltijden namen, ligt ver achter ons. We gebruiken bijvoorbeeld steeds vaker en meer fris- en sportdrink. Uw kind doet hier ongemerkt aan mee. Veel van deze dranken bevatten zuren die tanderosie kunnen veroorzaken. Het gaat niet alleen om hoeveel zure producten uw kind eet en drinkt. Hoe vaker en langer uw zoon of dochter zure producten in zijn mond houdt, hoe groter de kans op tanderosie is. Ook de manier waarop uw kind eet en drinkt is van invloed. Wacht het bijvoorbeeld met doorslikken totdat de prik van de drank af is? Of spoelt uw kind een drank voor de smaak rond in de mond?



Tanderosie, wat is dat?

Tanderosie is het oplossen van het tandglazuur door zuurinwerking. Het is een sluipend proces dat niet gemakkelijk te herkennen is en moeilijk te behandelen. Daarom is voorkómen van het allergrootste belang. Wanneer tanderosie niet wordt bestreden, zullen de zuren het tandglazuur en vervolgens zelfs het blootliggende tandbeen oplossen. Eenmaal weggesleten tandglazuur komt niet meer terug.

Hoe ziet tanderosie eruit?

kleur krijgen. Meestal merk je zelf slijtage door tanderosie pas op in een gevorderd stadium, als het uiterlijk van de tanden verandert. De voortanden worden bijvoorbeeld korter, dunner en doorschijnender of krijgen rafelige randen. Soms is er sprake van pijnklachten, bijvoorbeeld bij het eten en drinken van koude of zuren voedingsmiddelen.

Vaak is het tandglazuur dan geheel verdwenen en ligt het tandbeen bloot. Erosie tast de vullingen in tanden en kiezen niet aan. Hierdoor kunnen de vullingen boven het tandoppervlak gaan uitsteken



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.

Boosdoeners van tanderosie

Frisdrank en vruchtensap

Frisdranken (ook de light varianten!) krijgen hun frisse smaak door het toegevoegde fosforzuur (bijvoorbeeld in cola), citroen- of appelzuur (in allerlei fris- en sportdranken). De zure smaak merkt uw kind niet op door de toegevoegde suiker of zoetstof. Suiker onderdrukt de zure smaak wel, maar neutraliseert het zuur niet. Wist u dat vruchtensappen (bijvoorbeeld appel- en sinaasappelsap) nóg zuurder zijn? Die zijn dus nóg slechter voor het kindergebit. Bedenk dat bijna alle dranken zuur zijn. Water, gewone thee (zonder suiker) en melk zijn uitzonderingen.

Voeding

Alle zure voedingsmiddelen, hoe gezond ook, kunnen schadelijk zijn voor het kindergebit. Vooral voor zuur fruit moet u oppassen. Denk aan citrusvruchten, bramen en bessen, appels, druiven en kiwi's, maar ook aan de producten daarvan (appelstroop, jam, vruchtensap). Ook aangezuurd snoep kan schade aanrichten. Denk aan drop, zure matten, winegums, fruittoffees en lolly's. Verder zijn candysprays en gels extreem zuur. Hiervan worden steeds kleine beetjes in de mond of op de tong aangebracht, waardoor de tanden steeds opnieuw zuur te verwerken krijgen. Lolly's en ander sabbelsnoep zijn extra schadelijk omdat de zuren lang in de mond blijven. Alle levensmiddelen die zijn aangezuurd met bijvoorbeeld azijn- of citroenzuur, zoals slasaus of mayonaise, veroorzaken bij veelvuldig gebruik tanderosie. Veel kinderen 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.



Hoe kun je tanderosie bij kinderen voorkomen?

Om tanderosie bij uw kind te voorkomen of te beperken kunt u een flink aantal maatregelen nemen:

Eten en drinken

- Beperk het gebruik van zure dranken en zuur voedsel. Geef als alternatief zo mogelijk water, gewone thee zonder suiker, dus geen vruchten- of kruidenthee of melk.
- Beperk de hoeveelheid vruchtensappen en frisdranken of leng ze aan met water.
- Beperk het aantal keren dat uw kind eet of drinkt.
- Geef drie maaltijden per dag en daarnaast niet meer dan vier keer iets tussendoor.
- Geef uw kind maximaal een- of tweemaal per dag zuur fruit.
- Leer uw kind zure producten zo kort mogelijk in zijn mond te houden (drank niet rondspoelen in de mond en niet op zuur snoep of andere zure producten zuigen).
- Geef uw kind één uur voor het tandenpoetsen geen zure producten. Het oppervlak van tanden en kiezen wordt zachter door de inwerking van zuur. Als uw kind direct na het eten of drinken van zuur zijn tanden poetst, kan hij de glazuurlaag gemakkelijk wegpoetsen.

NB. Als uw kind bij zijn eten drinkt, geldt dat samen als één moment.

- Tweemaal per dag twee minuten zijn tanden poetst.
- Een zachte (elektrische) tandenborstel gebruikt.
- Zijn tanden niet te krachtig poetst. Een klein beetje druk is voldoende.
- Fluoridetandpasta gebruikt. Fluoride maakt tandglazuur sterker en minder goed oplosbaar in zuur.
- Tweemaal per jaar de tandarts of mondhygiënist bezoekt.



Mondspoelmiddelen tegen tanderosie

Tanderosie is het oplossen van het tandglazuur door inwerking van zuren uit voedsel en dranken of uit de maag. Om tanderosie te voorkomen is het belangrijk niet meer dan zeven keer per dag te eten of drinken en tweemaal de tanden te poetsen met een fluoridetandpasta. Daarnaast adviseren tandartsen en mondhygiënisten een uur voor het tandenpoetsen geen zure producten te nuttigen. Ook kunt u uw mond spoelen met een mondspoelmiddel om uw tanden te beschermen tegen tanderosie. Een voorbeeld is Elmex Erosion Protection.



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.

Eet- en drinkgedrag

Niet alleen het zuur van de dranken of voedingsmiddelen bepaalt of er schade aan het gebit wordt toegebracht. De schade is in hoge mate afhankelijk van uw eet- en drinkgedrag:

- het aantal zure eet- en 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)

Wat is de invloed van dranken op mijn gebit?

In frisdrank, vruchtensap, yoghurtdrink 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

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.



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

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





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?](#)



Fluoride, een natuurlijke stof die gaatjes helpt voorkomen

Fluoride is een natuurlijke stof die de tanden en kiezen minder kwetsbaar maakt voor zuuraanvallen van bacteriën. Het gebruik van de juiste hoeveelheden fluoride helpt zo gaatjes in tanden en kiezen voorkomen. Daarom is fluoride belangrijk bij de dagelijkse verzorging van het gebit.

[« Terug naar het overzicht](#)



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

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](#)