

Belangrijke vragen over tanderosie

Hebben jongeren meer kans op tanderosie dan volwassenen?

Jongeren drinken vaker en meer fris-, sport-, andere mixdranken en vruchtensappen. Bovendien zijn de voedingsgewoonten ingrijpend veranderd. Daarom hebben vooral jongeren meer kans op tanderosie.

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.

Karnemelk en yoghurt(dranken) zijn toch ook zuur. Waarom zijn die dan niet schadelijk voor mijn gebit?

Karnemelk en yoghurt hebben een hoog calcium- en fosfaatgehalte. Hierdoor treedt nauwelijks tanderosie op. Melk en yoghurtproducten lijken juist een beschermende rol te hebben bij het ontstaan van tanderosie. Maar pas op voor de yoghurtdranken die suiker bevatten. Deze kunnen gaatjes veroorzaken.

Wat kan ik mijn kind het beste te drinken geven?

Water en gewone thee (zonder suiker) kan uw kind onbeperkt drinken. Als alternatief kunt u melk geven. Beperk de hoeveelheid vruchtensappen en zure frisdranken of leng ze aan met water.



Heb je nog vragen?

Neem dan contact op met uw tandarts of mondhygiënist.

Deze folder is tot stand gekomen met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekte. Doel van de vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid.

Meer weten? www.ivorenkruis.nl

© Ivoren Kruis / 2019

ivoren  kruis

Voor een gezonde mond

Tanderosie, hoe voorkom je dat?



ivoren  kruis

Voor een gezonde mond

Gaatjes (tandcariës) worden veroorzaakt door bacteriën in de mond. Deze mondbacteriën vormen zuur uit suikers en andere koolhydraten (zoals in bijvoorbeeld pasta, aardappelen en brood). 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 gebitsslijtage 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.

De rol van erosie bij gebitsslijtage

Gebitsslijtage is deels een natuurlijk fenomeen, je gebit slijt omdat je het gebruikt. Daarvoor is zelden behandeling nodig. Tanderosie kan gebitsslijtage versnellen, waardoor op jonge leeftijd al veel tandmateriaal verloren gaat. Het is zaak deze versnelling te stoppen.



Er worden vaker en meer fris- en sportdranken gedronken

Hoe ziet slijtage door tanderosie eruit?

De eerste tekenen zijn over het algemeen alleen voor de professional zichtbaar. Het oppervlak van de tanden of kiezen kan heel glad worden. De vorm kan veranderen. En de tanden kunnen een wat geliger 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.

Tanderosie bij een kind van 8 jaar



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 hoeveél 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.

Speeksel neutraliseert

Speeksel beschermt uw gebit tegen tanderosie. Het neutraliseert de zuren uit voedsel en dranken. Sommige medicijnen of bepaalde ziekten kunnen uw speekselproductie remmen. Dan kunt u extra gevoelig zijn voor gebitsslijtage door tanderosie.

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.

Sport- en energiedranken

De meeste sport- en energiedranken zijn zuur.

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.

Veilige dranken

Water, koffie (zonder suiker) en thee (zonder suiker) en melk zijn niet zuur.

Mogelijk beschermende producten

Melk en yoghurtproducten hebben mogelijk een beschermende rol bij het ontstaan van tanderosie.

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)



Water, koffie (zonder suiker) en gewone thee (zonder suiker) en melk zijn niet zuur

Hoe kun je erosie voorkómen?

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).