

Gezondheidsinfo

Hulpverlening Gelderland Midden

Volksgesondheid / GGD

Tanderosie

Glazuur

Tandglazuur is een ijzersterke beschermlaag. Maar het heeft een sterke vijand die steeds meer invloed krijgt, namelijk de zure drank. Kinderen drinken steeds vaker zure frisdranken. Als zuren vrij spel hebben, lost het tandglazuur langzaam op. Dit wordt tanderosie genoemd. Je kunt de erosie herkennen aan vullingen die boven het glazuur uitsteken, pijnlijke plekjes op tanden en kiezen of een dunne en doorzichtige glazuurlaag. Als de glazuurlaag helemaal weg is, zie je de gele kleur van het tandbot. Glazuur is een stof die zich maar eenmaal om de tanden vormt: weg is dus weg! Daarom is het zo belangrijk om tanderosie te voorkomen.



Zure drankjes

Iedereen weet dat frisdranken, snoepjes en andere zoete etenswaren slecht zijn voor het gebit. Ook voedingsmiddelen waar van nature suikers in zitten, zoals fruit, groente en honing laten restjes suiker achter. De bacteriën die altijd in de mond zitten, gebruiken suiker als voedsel en zetten dit om in zuren. Een hap van bijna alles, betekent een aanslag op de tanden: een zuurstoot. Het glazuur kan ook rechtstreeks worden aangevallen door zuurstoten. Bijvoorbeeld door zuur uit zure drankjes. Vooral vruchtensappen bevatten van nature veel zuren. Aan frisdranken (ook light), sportdranken en breezers worden zuren toegevoegd voor de frisse smaak. Je hebt niet in de gaten dat deze drankjes zuur zijn, omdat ze zoet smaken. Er zitten allerlei zoetstoffen in die de smaak verbeteren. Koolzuur is een zwak zuur dat geen invloed heeft op

het gebit. Koolzuurhoudend mineraalwater is dus veilig voor de tanden. Water en thee zonder suiker en melk zijn ook niet schadelijk omdat ze nauwelijks of geen zuren en suikers bevatten.

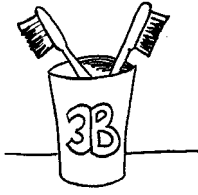
Eet- en drinkmomenten

Hoe vaker het tandglazuur met zuur in aanraking komt, hoe sneller het wordt aangetast. Vlak na het eten of drinken is de grootste hoeveelheid zuur in de mond aanwezig. Na ongeveer een half uur is het zuur weer verdwenen. Het glazuur kan zich dan herstellen, als er tenminste niet weer iets gegeten wordt. Wie dus de hele dag door eet en drinkt, geeft het glazuur geen kans op herstel. Voor het gebit is het dus beter om in één keer meer te snoepen dan de hele dag door een beetje. Ook lang aan een lolly zuigen is niet verstandig. Tand en kiezen kunnen ongeveer zeven keer per dag een zuuraanval weerstaan: drie maaltijden en vier andere momenten om te eten en drinken. De drinkmomenten tellen dus ook mee! Eet of drink je vaker dan zeven keer per dag iets, dan is de kans op gaatjes en tanderosie groter.



Poetsen

Poetsen blijft natuurlijk heel belangrijk. Goed poetsen is zorgvuldig en zachtjes alle plekjes van het gebit schoonmaken met een medium of zachte (kinder)tandenborstel. Kinderen tot een jaar of negen kunnen dat nog niet goed zelf. Een van de ouders kan daarom het beste, 's avonds voor het slapen, de tanden van de kinderen blijven poetsen. Met fluoridetandpasta natuurlijk. Fluoride maakt het glazuur extra hard en beter bestand tegen zuurstoten.



Direct na het poetsen iets zuurs eten is funest voor het glazuur. De beschermlaag is er dan namelijk afgepoetst, waardoor de zuren vrij spel hebben.

0 en 1 jaar:

- Vanaf het doorbreken van de eerste tandjes: eenmaal per dag poetsen met fluoride-peutertandpasta

2, 3 en 4 jaar:

- Tweemaal per dag poetsen met fluoride-peutertandpasta.

5 jaar en ouder:

- Tweemaal per dag poetsen met fluoridetandpasta voor volwassenen.

Voor alle leeftijden geldt: extra fluoridemaatregelen op individueel advies van de consultatiebureauarts, tandarts of mondhygiënist.

Enkele tips om tanderosie te voorkomen:

1. Poets minimaal twee keer per dag de tanden; na het ontbijt en voor het slapen gaan.
2. Spoelen met water na het poetsen hoeft niet meer. Het is juist goed als er beetje tandpasta op het gebit achterblijft na het poetsen; de fluoride kan dan nog iets langer zijn werk doen.
3. Help, als ouder, in ieder geval nog één keer per dag met tandenpoetsen totdat het kind negen jaar is.
4. Geef kinderen vaker water als dorstlesser. In een trendy flesje ziet het er voor kinderen aantrekkelijker uit!
5. Houd de zeven eet- en drinkmomenten zoveel mogelijk aan.
6. Geef de kinderen liever alles tegelijk, bijvoorbeeld een broodmaaltijd met fruit en drinken, in plaats van om het half uur iets.
7. Houd zure dranken en levensmiddelen zo kort mogelijk in de mond. Drink het liefst met een rietje.
8. Beperk het eten van zuur fruit tot één à twee maal per dag.
9. Kauw regelmatig op een suikervrije kauwgom. Zo neutraliseer je het zuur.