

Maatschap Krimpenfort
Sumatralaan 19
1217 GP Hilversum
035-6246650

info@maatschapkrimpenfort.nl
www.maatschapkrimpenfort.nl

Tanderosie

De laatste jaren zijn de voedingsgewoonten ingrijpend veranderd. Zo worden vaker en meer fris- en sportdranken gedronken. Dat heeft tanderosie tot gevolg. In deze folder leest u hoe u tanderosie kunt voorkomen.

Wat is erosie?

Tanderosie is het oplossen van het tandglazuur door zuurinwerking. Het is een sluipend proces dat niet gemakkelijk te herkennen is. Daarom is **voorkómen** van het allergrootste belang. Wanneer tanderosie niet wordt bestreden, kunnen de zuren het tandglazuur en vervolgens zelfs het blootliggende tandbeen oplossen.

Hoe ziet tanderosie eruit?

Meestal merkt u tanderosie pas op in een vergevorderd stadium. Als u klachten krijgt bij het eten of drinken bijvoorbeeld. Vaak is het tandglazuur dan al verdwenen. Tanderosie kunt u pas herkennen als het uiterlijk van de tanden verandert. De voortanden worden korter, dunner en doorschijnender of krijgen rafelige randen. De tanden worden (plaatselijk) steeds geler of de tanden krijgen donkere plekken. Het glazuur wordt namelijk dunner en het onderliggende gele tandbeen schijnt dan steeds meer door. In de knobbels van de kiezen kunnen putjes ontstaan. In een later stadium kunnen de knobbels van de kiezen zelfs helemaal verdwijnen. Dan kauwt u dus op het tandbeen. Dat geeft pijnklachten en gevoeligheid. Erosie tast de vullingen in tanden en kiezen niet aan. Hierdoor kunnen de vullingen boven het tandoppervlak gaan uitsteken.

Hoe ontstaat tanderosie ?

Tanderosie wordt voornamelijk veroorzaakt door zuren uit voedingsmiddelen. Deze zuren lossen uw tanden op. Het gaat niet alleen om **hoeveel** zure producten u eet en drinkt, maar ook **hoevaak**. 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. Ook maagzuur kan een

veroorzaker zijn van tanderosie. Door braken en oprispingen komt het maagzuur in de mond. Hoe vaker dit gebeurt, hoe sterker 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 erosie.

Boosdoeners

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 nog 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 alléén

bepaalt of er schade aan het gebit wordt toegebracht. De schade is bovendien afhankelijk van uw drinkgedrag:

- het aantal zure 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. 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 kun je tanderosie voorkomen?

Voeding

- Beperk het gebruik van zure dranken en zuur voedsel. Neem als alternatief zo mogelijk water, gewone thee (zonder suiker), dus géén vruchten- of kruidenthee, koffie (zonder suiker) of melk.
- Beperk het aantal keren dat u eet of drinkt.
- 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 één - 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 (elektrische) tandenborstel en een fluoridetandpasta. Druk daarbij niet te

hard op de borstel. Reinig de ruimte tussen de tanden en kiezen eenmaal per dag met ragers, flossdraad of tandenstokers.

- Eet of drink één uur voordat u uw tanden gaat poetsen géén zure producten. 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.

Opbeltijden:

Ma t/m donderdag:

08:00u - 08:30u.

13:00u.- 13:30u.

17:00u - 18:00u.

Vrijdag:

08:00u. - 08:30u

12:00u - 13:00u.

Tel.: 035-6246650

©J.C.H.Krimpenfort versie september 2013