

## Tanderosie, hoe voorkom je dat?

### Wat is tanderosie?

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 slijtage van het tandglazuur door zuren uit eten en drinken of uit de maag. De laatste jaren zijn de voedingsgewoonten ingrijpend veranderd. Zo worden vaker en meer fris- en sportdranken gedronken. Dat heeft tanderosie tot gevolg. Hier leest u hoe u tanderosie kunt voorkómen.

### Wat is tanderosie?

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 bij een kind van 8 jaar

Tanderosie wordt voornamelijk veroorzaakt door zuren uit voedingsmiddelen. Deze zuren lossen uw tanden op. Het gaat niet alleen om hoe véél zure producten u eet en drinkt. Hoe vaker u dat doet en hoe langer u zure producten in uw mond houdt, hoe groter de kans op tanderosie is. 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. Maagaandoeningen kunnen oprispingen en braken veroorzaken. Maar ook mensen die vanwege hun extreme drang om te vermageren veel braken (anorexia nervosa) of mensen met extreme eetaanvallen, gevolgd door bewust braken (boulimia nervosa), kunnen veel last van tanderosie hebben.



Er worden vaker en meer fris- en sportdranken gedronken

### **Wat is de rol van speeksel bij tanderosie?**

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.

### **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



Bijna alle dranken zijn zuur!

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
- 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?



Alle zure voedingsmiddelen kunnen schadelijk zijn

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), dus géén vruchten- of kruidenthee, 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.



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



Gebruik geen zure producten één uur voor het tandenpoetsen

### Tandenpoetsen

- Poets tweemaal per dag uw tanden. Gebruik een zachte tandenborstel en een fluoridetandpasta. 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.

**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.



### **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.

### **Moet ik voor of na het ontbijt mijn tandenpoetsen?**

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.

### **Hebben jongeren meer kans op tanderosie dan volwassenen?**

Jongeren drinken veel 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. Wel is de kans op gaatjes (cariës) kleiner wanneer u lightdranken drinkt.

### **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. Maar pas op voor de yoghurtranken 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.

### **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.

### **Heeft erosie ook invloed op de kleur van mijn gebit?**

Als de glazuurlaag slijt, zie je het tandbeen door het glazuur heen. Tandbeen heeft een lichtgele kleur. Daardoor zien de tanden er donkerder uit.