

## Hoe kun je erosie voorkómen?

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, melk of gewone thee zonder suiker, dus geen vruchten- of kruidenthee.
- 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 de 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.



## Tandenpoetsen

Zorg ervoor dat uw kind:

- 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.



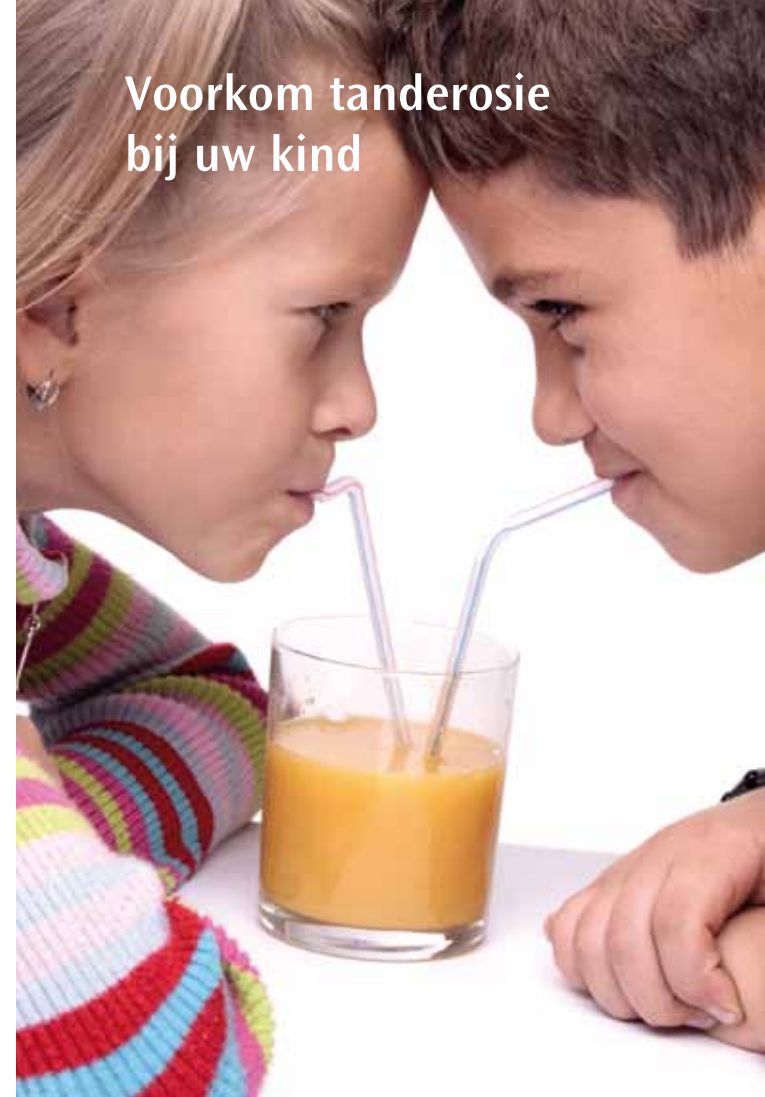
*Gebruik een uur voor het tandenpoetsen geen zuur!*

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met uw tandarts of mondhygiënist.

Dit vouwblad is samengesteld door de Redactieraad van het Ivoren Kruis met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekten en mede mogelijk gemaakt door GlaxoSmithKline. Doel van de Vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid. Meer weten? [www.ivorenkruis.nl](http://www.ivorenkruis.nl) of download de gratis app GezondeMond.

© Ivoren Kruis / 2013

## Voorkom tanderosie bij uw kind



**Alle kinderen zijn er gek op: snoep en frisdrank. 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 proeft ze niet, want de zoete smaak overheerst. Maar die toegevoegde zuren in voeding en dranken veroorzaken wel een ander probleem voor het kindergebit: tanderosie. Het tandglazuur van de nieuwe blijvende tanden van uw kind is nog niet volledig uitgehard. Daarom is het kindergebit extra kwetsbaar voor zuren.**



*Er worden vaker en meer fris- en sportdranken gedronken*

### **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 sportdrank. 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 de 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?

### **Wat is tanderosie?**

Tanderosie is het oplossen van het tandglazuur door zuur-inwerking. 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?**

Tanderosie ziet u pas in een vergevorderd stadium. Als het uiterlijk van de tanden of kiezen verandert. Te laat dus. Gelukkig kan de tandarts of mondhygiënist het eerder ontdekken. Door tanderosie kunnen de voortanden korter en dunner worden (dus kwetsbaarder voor breuk) of ze krijgen doorschijnende en rafelige randen. Verder kunnen de tanden plaatselijk steeds geler worden of donkere plekken krijgen. Het glazuur wordt namelijk dunner en het onderliggende gele tandbeen schijnt er dan doorheen. In de knobbels van de kiezen kunnen putjes ontstaan. In een later stadium kunnen de knobbels van de kiezen zelfs helemaal verdwijnen. Dan kauwt uw kind dus op het tandbeen. Dat geeft pijnklachten en gevoeligheid.



*Tanderosie bij een kind van 8 jaar*

### **Speeksel**

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.



### **Welke boosdoeners zijn er?**

#### **1. 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.

#### **2. Voeding**

Alle zure voedingsmiddelen, hoe gezond ook, kunnen schadelijk zijn voor het kindergebit. Vooral voor zuur fruit moet u oppassen. Denk aan citrusvruchten, bramen, 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.

