

# Eten drinken en een gezond gebit



*Folder Ivoren Kruis*

## Eten drinken en een gezond gebit

### Eten, drinken en een gezond gebit

Veel voedingsmiddelen kunnen het glazuur van uw tanden en kiezen aantasten. Op zich is dat geen probleem. Uw gebit herstelt zich na verloop van tijd vanzelf weer. Daarbij speelt speeksel een belangrijke rol. Speeksel neutraliseert zuur en heeft zo een beschermende werking. Eet u te vaak op één dag, dan krijgt uw gebit onvoldoende kans om te herstellen. Daarom is het voor uw gebit nadelig als u de hele dag door eet of bepaalde dranken drinkt.

### Wat is de invloed van eten en drinken op mijn gebit?

In vrijwel al ons eten en drinken zitten suikers en zetmeel. Tandplak bestaat uit bacteriën en producten van bacteriën. Die zetten suikers en zetmeel in de mond om in zuren. Die zuren veroorzaken gaatjes in uw gebit. Suikers worden aan veel voedingsmiddelen toegevoegd, bijvoorbeeld aan snoep, koek en frisdrank. Maar er zitten ook van nature suikers in producten, bijvoorbeeld in fruit. Zetmeel zit in aardappels, pasta's, brood, crackers en peulvruchten. Als u vaak voedingsmiddelen gebruikt waarin suiker en zetmeel zitten, loopt u een groter risico op gaatjes in uw tanden en kiezen.

### Wat is de invloed van dranken op mijn gebit?

In frisdrank, vruchtensap, yoghurt drank en wijn zitten suikers. Ze bevatten behalve suikers die gaatjes veroorzaken ook zuren. Het zuur proeft u nauwelijks. De suiker overheerst de zure smaak. Zuren tasten uw tandglazuur aan. Daardoor slijt uw gebit. Deze vorm van slijtage heet erosie. Tanderosie is een sluipend proces dat niet gemakkelijk te herstellen is. 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. Wanneer tanderosie niet wordt bestreden,



Zuur zit onder andere in wijn ...

kunnen zuren het tandglazuur en vervolgens zelfs het blootliggende tandbeen oplossen. Water zonder prik, koffie en gewone thee zonder suiker zijn niet schadelijk voor uw gebit.

### Hoe vaak kan ik iets eten en drinken zonder kans op gaatjes?

De kans op gaatjes is klein wanneer u drie hoofdmaaltijden per dag en maximaal vier keer iets tussendoor eet of drinkt. Dan krijgt uw gebit voldoende kans om zich te herstellen.

### Zijn lightproducten beter voor mijn tanden?

In suikervrije lightproducten zoals bijvoorbeeld zoetjes voor in de koffie of lightdranken zitten suikervangers. Deze producten veroorzaken geen gaatjes. Lightdranken bevatten wel evenveel zuur als gewone frisdranken. De kans op slijtage van uw gebit als gevolg van zuur ([tanderosie](#)) is bij lightfrisdrank dus even groot als bij gewone frisdrank.

### Hoe verklein ik de kans op slijtage van mijn tanden en kiezen?

Drink niet te vaak dranken waarin zuren zitten. Gebruik ten minste één uur voor het tandenpoetsen geen zure producten. Het zuur tast namelijk het tandglazuur aan. De borstel en de tandpasta hebben een schurende werking. Als u direct na het eten of drinken van zuur uw tanden poetst, kunt u het tandglazuur gemakkelijk wegpoetsen. Dan slijt uw gebit dus sneller. Dat geldt ook als u direct nadat u heeft overgegeven uw tanden poetst. Geef uw gebit ook dan de tijd om te herstellen. Lees hier meer over [tanderosie](#).

### Maakt het voor de gezondheid van mijn gebit uit welk tussendoortje ik neem?

Het aantal tussendoortjes heeft de meeste invloed op de aantasting van uw gebit. Natuurlijk weet u ook wel dat een stuk fruit beter is dan drop, zuurtjes of ander kleverig snoepgoed. Voedsel waarop u goed moet kauwen, zoals bruine boterhammen, rauwe groente en fruit, zorgt er bovendien voor dat u de speekselvorming stimuleert. Vergeet niet dat ook veel dranken tot de tussendoortjes behoren. Ze kunnen gaatjes en gebitsslijtage veroorzaken.



Eet of drink één uur voor het tandenpoetsen geen zure producten

### Snoep verstandig, eet een appel. Echt waar?

Een appel of ander (vers) fruit is een verstandig tussendoortje, ook al zit er suiker in. Fruit is niet kleverig en wordt meestal in één keer achter elkaar opgegeten. Bovendien is fruit gezond.



### Wat is het effect van kauwgom?

Als u kauwgom kauwt, activeert u de productie van beschermend speeksel. In de meeste soorten kauwgom zitten [suikervervangers](#). Kijk ernaar op de verpakking en kies een suikervrije variant.



### Wat kan ik verder doen om mijn gebit gezond te houden?

Met een goede mondhygiëne houdt u tanden, kiezen en tandvlees gezond. Poets uw tanden daarom tweemaal per dag met fluoridetandpasta. Met de tandenborstel alleen kunt u de ruimten tussen tanden en kiezen niet goed reinigen. Gebruik daarom dagelijks flossdraad, tandenstokers of ragers.



### Tips voor een gezond gebit

- Kies voor drie hoofdmaaltijden per dag, zodat u minder behoefte heeft aan tussendoortjes.
- Gebruik maximaal vier keer per dag iets tussendoor.
- Eet maximaal een- of tweemaal per dag zuur fruit.
- Drink frisdrank en andere zure dranken met mate.

- Poets uw tanden tweemaal per dag met fluoridetandpasta.
- Gebruik dagelijks flossdraad, stokers of ragers om de ruimten tussen uw tanden en kiezen te reinigen.

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



Deze informatie is samengesteld door de Redactieraad van het Ivoren Kruis met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekten. Doel van de Vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid. Circa 4000 tandartsen en mondhygiënisten zijn lid van deze vereniging.

Meer weten? [www.ivorenkruis.nl](http://www.ivorenkruis.nl)

© Ivoren Kruis