

# Gaatjes en tanderosie

Helaas komt het steeds vaker voor dat er in een melkgebit gaatjes of tanderosie ontstaan. Gelukkig kunt u zelf iets doen om dat te voorkomen. Gaatjes en tanderosie ontstaan voornamelijk door het eten en drinken van zoete en/of zure producten.

## Hoe ontstaan gaatjes?

Cariës is de officiële benaming voor gaatjes of tandbederf. Op tanden en kiezen vormt zich na het eten een wit/gelig, kleverig laagje. Dat noemen we tandplak. Tandplak bestaat hoofdzakelijk uit bacteriën die normaal in de mond voorkomen. Gaatjes ontstaan doordat suiker uit het eten door bacteriën wordt omgezet in zuur; dit zuur tast de glazuurlaag van het gebit aan. Vooral zoete eet- en drinkwaren bevorderen dit. Gaatjes kunt u herkennen aan een donkere verkleuring in tand of kies.

## Wat is tanderosie?

Tanderosie is het oplossen van tandglazuur door directe inwerking van zuren op het tandglazuur. Deze zuren komen vooral voor in zoete drankjes, fruitsappen en fruit.

## Wat moet u weten?

- Gaatjes in een melkgebit zijn net zo pijnlijk als gaatjes in het blijvende gebit.
- Tanderosie is een onherstelbaar proces.
- Drinkjes die veel zoet of zuur bevatten zijn o.a. Roosvicee, diksap, vruchtensappen, ice-tea, ranja, frisdranken en yoghurtdrink.
- Voedingsmiddelen die veel zoet of zuur bevatten zijn o.a. citrusvruchten, appelstroop, jam, mayonaise en zuur snoepgoed.

## Tips

- Als uw kind zoet drinken krijgt, laat het hem/haar dan in één keer opdrinken en daarna 2 uur niets. Water drinken mag natuurlijk altijd.
- Geef uw kind geen eten of drinken mee naar bed.
- Twee keer per dag tandenpoetsen.
- Het aantal eet- en drinkmomenten beperken tot maximaal 7 op een dag: drie keer een maaltijd en maximaal vier keer een tussendoortje.
- Het gaat niet alleen om hoe véél zure producten uw kind eet en drinkt, het gaat vooral om hoe vaak, hoe lang, de tijdstippen en de manier waarop dat gebeurt.
- Niet direct na het eten van zoetigheid, fruit of het drinken van zoete drankjes de tanden poetsen; wacht ongeveer 1 uur met tandenpoetsen of spoel voor het poetsen eerst goed met water.
- Ga regelmatig met uw kind naar de tandarts (2x per jaar).
- Leer uw kind zo snel mogelijk uit een gewone beker drinken, in plaats van uit een tuitbeker.

