



# Gaatjes en tanderosie

Helaas komt het steeds vaker voor dat er in een melkgebit gaatjes of tanderosie ontstaan. Gelukkig kun je 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 kun je 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 je 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, iced-tea, ranja, frisdranken en yoghurt drank.
- Voedingsmiddelen die veel zoet of zuur bevatten zijn o.a. citrusvruchten, appelstroop, jam, mayonaise en zuur snoepgoed.

## 7 Tips voor een gezond gebit

- Als je kind zoet drinken krijgt, laat het hem/haar dan in één keer opdrinken en daarna 2 uur niets. Water drinken mag natuurlijk altijd.
- Geef je 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 jouw 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 zoetheid, 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 je kind naar de tandarts (2x per jaar).
- Leer je kind zo snel mogelijk uit een gewone beker drinken, in plaats van uit een tuitbeker.

