

Zuigflescariës is een vorm van tandbederf dat vrij snel na het doorbreken van de eerste tanden bij de peuter begint, meestal op plaatsen waar normaal gesproken geen gaatjes ontstaan. Hoe ontstaat zuigflescariës en wat kun je doen om het te voorkomen?

Hoe ontstaat zuigflescariës?

Vaak sabbelen aan een zuigflesje of anti-lekbeker met bijvoorbeeld vruchtensap, siroop, drinkyoghurt en andere melkproducten kan het gebit aantasten. Omdat het gebit langdurig met suikers in aanraking komt, is er een grote kans op het ontstaan van zuigflescariës. De gewoonte om peuters en kleuters overdag en 's nachts een flesje te geven om ze 'zoet' te houden, kan zuigflescariës veroorzaken. Baby's en peuters die vaak 's nachts een flesje met zoete inhoud krijgen, lopen het grootste risico op deze vorm van tandbederf. Niet alleen limonade en vruchtensap, maar ook vla of melk kunnen op deze manier het gebit aantasten!

Hoe kan ik zuigflescariës herkennen?

Over het algemeen is zuigflescariës te herkennen aan de gaatjes/donkere plekjes die op de voortanden ontstaan. Maar ook de kiesjes kunnen worden aangetast. Het is moeilijk om na te gaan of uw kind pijn heeft, maar als eten, drinken of tandenpoetsen opeens een probleem gaat geven, dan is het waarschijnlijk mis en is het van belang om met uw kind naar de tandarts te gaan.



Tips

Wat kunt u doen om zuigflescariës te voorkomen?

- Laat uw baby/peuter niet wennen aan een zoete inhoud van de fles.
- Geef alleen een zuigfles voor de melkvoeding. Een jong kind heeft tussen de maaltijden door geen zoete drankjes nodig.
- Geef geen flesjes mee naar bed, ook niet met melk. In melk zit van nature suiker die tandbederf kan veroorzaken.
- Water drinken mag natuurlijk altijd.
- Water en thee (zonder suiker) zijn de beste dorstlessers.
- Stap zo vroeg mogelijk van een zuigfles of antilekbeker over op een drinkbeker zonder tuit. De meeste peuters kunnen al vanaf negen maanden uit een beker zonder tuit leren drinken.
- Breng nooit zoete stoffen zoals honing, suiker, siroop of chocola aan op een fopspeen.
- Beperk het suikergebruik, voeg geen extra suiker of zoetstof toe aan voeding.
- Beperk het aantal eet- en drinkmomenten tot maximaal 7 per dag.
- Poets zodra het eerste tandje is doorbroken (één keer per dag).
- Neem uw kind zo vroeg mogelijk mee naar de tandarts om te laten wennen aan de omgeving en vanaf twee jaar voor de halfjaarlijkse controle.