

Een gezond gebit

In bijna al ons eten en drinken zitten suikers en zetmeel. In de mond zitten bacteriën, die de suikers en zetmeel omzetten in zuren. En juist door die zuren raakt het glazuur van je tanden beschadigd. Dat noemen we tanderosie. Door tanderosie veranderen je tanden van kleur, kunnen ze pijn gaan doen bij het kauwen en kun je gaatjes krijgen.

Laat je gebit zich herstellen

Het is heel belangrijk om je gebit tussen de eetmomenten door de kans geven om te herstellen. Je speeksel speelt een belangrijke rol. Het maakt het zuur weer neutraal en beschermt zo het glazuur.

Tips:

- Eet niet meer dan 4x per dag een tussendoortje. Met de maaltijden erbij kom je dan om maximaal 7 eetmomenten. Dan geef je je tanden tussendoor de kans om zich te herstellen.
- Drink niet te veel frisdrank en sportdrankjes. Ook lightdrankjes kunnen het glazuur aantasten. Houd de drankjes niet te lang in de mond en doe niet te lang met een flesje. Van water en thee zonder suiker krijg je geen tanderosie.
- Geef kleine kinderen liever geen zuigflesje dat ze bij zich houden. Door steeds een slokje te nemen kan ook bij hen het glazuur zich niet herstellen.
- 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 je direct na het eten of drinken van zuur de tanden poetst, kun je het tandglazuur gemakkelijk wegpoetsen. Dan slijt je gebit dus sneller.

Poetsen

- Poets 2 x per dag de tanden
- Bij kinderen van 9 jaar is het goed om je kinderen nog 1 x per dag na te poetsen.

Wil je weten hoe je goed poetst?

Kijk eens op de website van het Ivoren Kruis

<http://www.ivorenkruis.nl/index.cfm?c=4&id=110&i=5&t=faq.cfm>