

### ***Beperk de zuurinwerking***

Houd zure dranken niet in uw mond, maar slik ze direct door. Neem niet iedere keer een klein slokje, maar drink het in één keer op. Neem niet telkens kleine hapjes van zuur voedsel, maar eet het in één keer op. Hierdoor blijft de inwerking van zuur op het tandoppervlak beperkt.

### ***Neutraliseer zuur met water, melk of kaas***

Neem in plaats van zure producten of na gebruik ervan een glas water of melk, of een klein stukje kaas. Zo voorkomt of beperkt u de schadelijke invloed van zuren.



### ***Leer verkeerde gewoonten af***

Probeer de eerder genoemde verkeerde gewoonten, zoals nagelbijten, af te leren. Dat kan moeilijk zijn, omdat u dit vaak onbewust doet. Tandknarsen doet u bijvoorbeeld tijdens de slaap. Overleg met uw tandarts of mondhygiënist hoe u dit probleem het beste kunt aanpakken.

### **Wat kan de tandarts er aan doen?**

Eerst zal de tandarts naar de oorzaak van de slijtage zoeken. In de meeste gevallen is een behandeling door de tandarts niet nodig. Hij zal u bijvoorbeeld een poetsinstructie of een eet- en drinkadvies geven. Als preventieve maatregelen onvoldoende helpen tegen tandgevoeligheid bij blootliggende tandhalzen, kan de tandarts een laklaagje aanbrengen. Bij ernstige vormen van slijtage kan een uitgebreide behandeling nodig zijn, bijvoorbeeld in de vorm van vullingen. Ga naar uw tandarts voor advies.

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

## Slijtage van het gebit



Tandglazuur is hard en slijt langzaam. Toch slijt uw gebit in de loop van de jaren. Bijvoorbeeld door het verkeerd gebruik van een tandenborstel of door tandenknarsen. Mechanische slijtage wordt dat genoemd. Slijtage door chemische invloeden komt van zuren in voeding. Dit verschijnsel heet tanderosie. Als het gebit voortdurend blootstaat aan mechanische en/of chemische invloeden neemt de kans op slijtage toe. Uw tandarts kan zien of dat bij u het geval is.

Wat zijn mogelijke oorzaken van slijtage?

#### **Krachtig of te intensief tandenpoetsen, stoken of ragen**

Als u krachtig of te intensief (te vaak, te lang of met een harde borstel) op een plek poetst, kunnen groeven in het gebit ontstaan. Zelfs het tandvlees kunt u wegpoetsen, waardoor de tandhalzen bloot komen te liggen. Blootliggende tandhalzen zijn niet bedekt met glazuur en daarom gevoeliger voor slijtage. Vermijd om vergelijkbare redenen te intensief gebruik van tandenstokers of ragers.

#### **Zuren in voeding en dranken**

Zuren in voeding en dranken kunnen tanderosie veroorzaken. Zuur zit onder andere in (sinaas)appels, citroenen, grapefruit, kiwi's, vruchtensappen, (light)frisdranken (ook ijsthee), wijn en bijvoorbeeld breezers. Tanderosie is een sluipend proces dat niet gemakkelijk te herstellen is. Het gaat niet alleen om hoeveel 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, kunnen zuren het tandglazuur en vervolgens zelfs het blootliggende tandbeen oplossen.



#### **Tandenpoetsen en zuren**

Het oppervlak van tanden en kiezen wordt zachter door de inwerking van zuur. Als u direct na het eten of drinken van zuur uw tanden poetst, kunt u de glazuurlaag gemakkelijk wegpoetsen. Dan slijt uw gebit dus nog sneller.



Eet of drink één uur voor het tandenpoetsen geen zure producten

#### **Speeksel en maagzuur**

Tanderosie krijgt meer kans als de beschermende werking van speeksel slechter is, onder andere bij geringe speekselproductie. Ook regelmatig opgeven van maagzuur, bijvoorbeeld als gevolg van medicijnen of een ziekte, kan tanderosie veroorzaken.

#### **Gewoonten**

Gewoonten, zoals tandenknarsen, nagelbijten, kluiven op een pen of potlood, pijproken en de tanden als een schaar of mes gebruiken, vergroten de kans op gebitsslijtage.



Welke maatregelen kunt u nemen?

#### **Beperk slijtage bij het reinigen van uw gebit**

Poets tweemaal per dag uw tanden en kiezen zorgvuldig met een zachte tandenborstel. Gebruik een niet-schurende tandpasta, bijvoorbeeld Zendium, Elmex of Sensodyne. U oefent voldoende druk uit als u de borstel aan het eind van het handvat vasthoudt tussen uw duim en de toppen van uw vingers. Poets alle plekken in de mond even zorgvuldig. Als u tandenstokers of ragers gebruikt, beperk dit dan tot één keer per dag. Eet of drink één uur voordat u uw tanden poetst geen zure producten.



Gebruik een zachte tandenborstel



Gebruik een niet-schurende tandpasta

#### **Beperk het aantal eet- en drinkmomenten**

Veel voedingsmiddelen bevatten zuren. Speeksel heeft een beschermende werking. Het neutraliseert de zuurinwerking op het gebit. Eet u de hele dag door zure producten, dan kan het speeksel die aanvallen op het gebit niet meer neutraliseren. Niet alleen om tanderosie te voorkomen, maar ook om de kans op gaatjes te verkleinen geldt: beperk het aantal keren dat u eet of drinkt. Gebruik drie maaltijden per dag en daarnaast niet meer dan vier keer iets tussendoor. Eet maximaal een- of tweemaal per dag zuur fruit. Water zonder prik, koffie en gewone thee zonder suiker zijn niet schadelijk voor uw gebit.