

# Tanderosie? Drinkwijzer voor gezonde tanden

VRIENDELIJK VOOR JE TANDEN!

VOORZICHTIG



AF EN TOE

Kijk bijvoorbeeld maar eens op [www.tandvriendelijk.nl](http://www.tandvriendelijk.nl) of praat er eens over met de tandarts of de mondhygiënist.

Meer informatie?

Er is heel veel te vertellen over wat nu wel en wat nu niet gezond is voor tanden.

# Eén op de vijf kinderen heeft tanderosie!

Drinken moet. Maar zorg er dan wel voor dat uw kinderen gezond drinken. Want frisdranken en vruchtensappen kunnen tanderosie veroorzaken. Wilt u weten hoe uw kinderen kunnen blijven lachen? Lees dan deze Drinkwijzer!

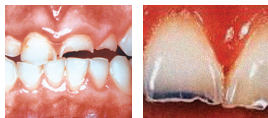
**Uw kind verdient beter!**

## Wat is er aan de hand?

Kinderen nemen graag tussendoortjes. Die kunnen gaatjes en tanderosie veroorzaken. Gaatjes ontstaan door de combinatie van bacteriën en suiker. Bij tanderosie wordt het tandglazuur aangetast door zuren. die zuren zitten in vruchtensappen, frisdrank, voedsel en snoep. Fruit en verse vruchtensappen zijn van zichzelf al zuur. En aan frisdrank wordt zuur toegevoegd, voor een lekkere frisse smaak.

## Wat doet zuur met tandglazuur?

Door elke dag te veel frisdrank of vruchtensap te drinken, lost het tandglazuur op. Hoe zuurder de drank, hoe groter de kans op tanderosie. Terwijl het



glazuur juist onze

tanden moet beschermen. Gelukkig gaat speeksel een zuuraanval te lijf. Maar bij meer en langdurige aanvallen, kan het speeksel het niet meer aan.

**Gevolg: tanderosie bij één op de vijf kinderen!**

## Dus: minder zuur en suikers!

Tanderosie is te voorkomen door water, thee of melk te drinken. Maar kinderen vinden frisdrank of vruchtensap óók lekker.

Een keertje kan geen kwaad. Een glas frisdrank of vruchtensap mag best. En er zijn tegenwoordig dranken die minder zuur en minder suikers bevatten en nét zo lekker zij. JOY is bijvoorbeeld een tandvriendelijker alternatief voor vruchtensap of frisdrank. Als kinderen toch dorst hebben, laat ze dan bewust drinken.

TANDEROSIE	
Oorzaak	Gevolg
<ul style="list-style-type: none"><li>• Zuur (eten en drinken)</li><li>• Tandknarsen</li><li>• Te hard poetsen</li></ul>	Tandglazuur verdwijnt <b>Behandeling: nauwelijks te herstellen</b>

## Hoe houd je je tanden in conditie?

Tweemaal per dag poetsen met een tandpasta met fluoride. Na het eten of drinken van zure producten minimaal een uur wachten met poetsen! Spoel je mond voorzichtig met water als je net iets zuurs hebt gegeten of gedronken. Drink met een rietje en doe niet te lang over je drankje. Drink/eet maximaal zeven keer per dag.

[www.tandvriendelijk.nl](http://www.tandvriendelijk.nl)