



Centrum Jeugd en Gezin Urk

Voor alle vragen over opvoeden,
opgroeien en ondersteuning



Stel je vraag



0527-636637



Stuur e-mail

Oorzaken slechtere mondgezondheid

Oorzaak tandcariës

Suiker en zetmeel zitten in vrijwel al ons eten en drinken. Als er niet goed gepoetst wordt, ontstaat tandplak. Tandplak bestaat uit **bacteriën** en producten van bacteriën. Bacteriën in de mond vormen zuur uit suikers en ander koolhydraten (zetmeel), zoals pasta's, aardappelen, brood, crackers en peulvruchten. Maar ook producten met toegevoegde suikers en natuurlijke suikers in fruit worden omgezet in zuren. Dit zuur veroorzaakt tandcariës of gaatjes. Veelvuldig gebruik van voedingsmiddelen met suiker en zetmeel verhogen het risico op gaatjes in tanden.

Hoe voorkomen?

Gaatjes worden verminderd of zelfs voorkomen door per dag maximaal zeven eet- en drinkmomenten te hebben.

Oorzaak tanderosie

De voedingsgewoonten zijn ingrijpend veranderd. Er worden vaker en meer fris- en sportdranken gedronken. De suikers in frisdrank, vruchtensap, yoghurt drank en wijn veroorzaken gaatjes. De zuren worden niet geproefd doordat suiker de zure smaak overheerst. Ook de **hoeveelheid** en **het aantal keren** per dag bepalen de aanslag van de zuren op het tandglazuur waardoor het gebit slijt. Deze vorm van slijtage heet tanderosie.

Hoe voorkomen?

Tanderosie wordt voorkomen door meer water, koffie en gewone thee zonder suiker te drinken. Deze dranken zijn niet schadelijk voor het gebit. Zorg voor maximaal zeven eet- en drinkmomenten per dag.

Oorzaak tandvleesontsteking

Gezond tandvlees is roze, ligt strak om tanden en kiezen en bloedt niet tijdens het eten of tandenpoetsen.

Bloedend, rood of gezwollen tandvlees duidt meestal op ontstoken tandvlees. Het tandvlees kan op één of meerdere plaatsen ontstoken zijn. Het gaat soms samen met een vieze smaak in de mond of met een slechte adem. Het tandvlees doet zelden pijn, maar kan wel gevoelig zijn tijdens het tandenpoetsen en het gebruik van tandenstokers, ragers of flossdraad. Het is belangrijk om ontstoken tandvlees tijdig te laten behandelen, bijvoorbeeld door een mondhygiënist.

Hoe voorkomen?

Het is belangrijk om twee keer per dag twee minuten lang de tanden goed te poetsen. Gebruik regelmatig tandenstokers, ragers of flossdraad. Bij kinderen tot 10 jaar is belangrijk om te controleren.

Met dank aan het Ivoren Kruis, Nederlandse Vereniging voor Mondgezondheid.