TANDARTSPRAKTIJK
DIEVER



Patiëntinformatie · Dagelijkse verzorging

# Eten en drinken

## Wat uw gebit gezond houdt

Wat u eet en drinkt heeft invloed op uw tanden. Toch telt vooral hoe vaak u iets neemt. Na elk eet- of drinkmoment heeft uw gebit tijd nodig om te herstellen.

Kruisstraat 2 · 7981 AR Diever
0521 - 59 28 90 · tandartspraktijkdiever.nl

## Wat gebeurt er in uw mond als u eet?

Bijna al ons eten bevat suikers of zetmeel. Suiker zit in snoep, koek en frisdrank, maar ook van nature in fruit. Zetmeel zit onder meer in brood, crackers, pasta en aardappels.

De bacteriën in tandplak maken hiervan zuren. Die zuren tasten het glazuur aan. Uw speeksel neutraliseert het zuur weer. Daarna herstelt het glazuur zich. Dat kost wel tijd.

Eet of drinkt u de hele dag door? Dan krijgt uw gebit die tijd niet. De kans op gaatjes (cariës) wordt dan groter.

## Hoe vaak mag u iets eten of drinken?

Houd het bij maximaal zeven eet- en drinkmomenten per dag. De hoofdmaaltijden tellen mee. Met drie maaltijden heeft u dus nog ruimte voor vier keer iets tussendoor.

Drinken telt ook als eetmoment, als er suiker of zuur in zit. Denk aan frisdrank, sap, zuivel- of yoghurtdrank, sportdrank en koffie of thee met suiker. Water en koffie of thee zonder suiker tellen niet mee.

Neem een tussendoortje in één keer en niet in kleine hapjes verspreid over een uur. Nippen aan een flesje frisdrank telt als een lang eetmoment.

## Wat doen zuren met uw tanden?

In frisdrank, vruchtensap, sportdrank en wijn zitten zuren. U proeft ze vaak niet, omdat de zoete smaak overheerst. Zuur lost het glazuur langzaam op. Dat heet tanderosie. Het gaat ongemerkt en is niet te herstellen.

Lightfrisdrank bevat geen suiker, maar wel net zoveel zuur. Voor gaatjes is light dus beter, voor erosie niet.

Poets niet direct na iets zuurs. Het glazuur is dan tijdelijk zachter en u poetst er makkelijk iets van weg. Wacht ongeveer een uur. Dat geldt ook na overgeven. Spoel dan eerst uw mond met water.

## Welke tussendoortjes zijn beter voor uw gebit?

Het aantal tussendoortjes telt het zwaarst. Maar de keuze maakt ook uit.

- Vers fruit, zoals een appel of peer. Zuur fruit zoals citrusvruchten niet vaker dan een of twee keer per dag.
- Rauwe groente, een stukje kaas of een volkoren boterham. Goed kauwen maakt speeksel aan.
- Een handje ongezouten noten.
- Liever niet: plakkerig snoep, zuurtjes en drop. Die blijven lang in de mond.

### Wat kunt u zelf doen?

- Drink water als dorstlesser en houd een flesje water bij de hand.
- Kauw na het eten suikervrije kauwgom. Dat maakt extra speeksel aan.
- Drink zure dranken bij de maaltijd en niet los tussendoor.
- Eet of drink na het avondpoetsen niets meer, behalve water.
- Poets twee keer per dag met fluoridetandpasta.

### Wanneer belt u ons?

- Uw tanden worden gevoelig voor koud, warm, zoet of zuur.
- U ziet dat uw tanden doorzichtiger, gladder of korter worden.
- U krijgt steeds nieuwe gaatjes.
- U geeft vaak over, bijvoorbeeld door zwangerschap of maagklachten.

Spoed buiten openingstijden? Bel 0900 - 8602.

## Veelgestelde vragen

### Is een rietje beter voor mijn tanden?

Een rietje kan helpen: de drank komt minder in contact met uw tanden. Het blijft wel een eetmoment.

### Zijn zoetstoffen slecht voor mijn tanden?

Zoetstoffen in lightproducten en suikervrije kauwgom veroorzaken geen gaatjes. Let wel op zuur, bijvoorbeeld in lightfrisdrank.

### Is melk goed voor mijn tanden?

Gewone melk is niet zuur. Toch telt melk als eetmoment. Water is en blijft de gezondste dorstlesser.

Tandartspraktijk Diever

# Uw tandarts in het centrum van Diever

Wij kijken bij uw controle of er tekenen zijn van gaatjes of tanderosie. Samen zoeken we dan naar de oorzaak in uw eet- en drinkpatroon.

### Zo verloopt uw afspraak

1. **U vertelt wat er speelt.** Een klacht, een vraag of gewoon de controle. Daar beginnen we.
2. **We onderzoeken en leggen uit.** U hoort direct wat we zien en of er iets moet gebeuren.
3. **U krijgt opties en kosten.** Bij een grotere behandeling krijgt u de stappen, alternatieven en kosten vooraf op papier.
4. **U beslist zelf.** Daarna plannen we de behandeling en de nazorg.

### Alles onder één dak

Algemene tandheelkunde, implantologie en een eigen tandtechnisch lab zitten in hetzelfde pand. Tandarts en technicus stemmen vorm, kleur en pasvorm samen af.

## Mijn vragen voor de tandarts

Schrijf op wat u wilt vragen. Neem deze folder mee naar uw afspraak.

## Mijn afspraken

Kunt u niet komen? Zeg uw afspraak minimaal 48 uur van tevoren af.

| Datum en tijd | Bij wie | Waarvoor |
|---|---|---|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

TANDARTSPRAKTIJK
DIEVER

### In het kort

- Houd het bij maximaal zeven eet- en drinkmomenten per dag, de hoofdmaaltijden meegerekend.
- Water en koffie of thee zonder suiker kunt u altijd drinken.
- Zure dranken zoals frisdrank en sap met mate, ook de lightversie.
- Wacht na iets zuurs ongeveer een uur met tandenpoetsen.

## Vragen? We denken graag mee.

### Tandartspraktijk Diever

| | |
|---|---|
| Telefoon | **0521 - 59 28 90** |
| Geopend | Maandag t/m donderdag 08:00 – 16:30 uur, vrijdag op afspraak |
| Adres | Kruisstraat 2, 7981 AR Diever |
| Spoed | Buiten openingstijden: 0900 - 8602 |

**Lees meer online**
Scan de code of ga naar tandartspraktijkdiever.nl/eten-en-drinken.html. Daar vindt u ook veelgestelde vragen.