TANDARTSPRAKTIJK
DIEVER



Patiëntinformatie · Klachten herkennen

Slijtage van het gebit

Door poetsen, zuur of knarsen

Uw gebit slijt een beetje door de jaren heen. Dat is normaal. Gaat het sneller dan verwacht, dan zit er meestal een oorzaak achter die u kunt aanpakken.

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

Waardoor slijt een gebit?

Tandglazuur is heel hard. Toch slijt het. Er zijn twee soorten slijtage. Bij mechanische slijtage schuren tanden tegen elkaar of tegen iets anders. Bij chemische slijtage lost glazuur op door zuur. Dat heet tanderosie.

Vaak werken die twee samen. Glazuur dat door zuur zacht is geworden, slijt veel sneller door knarsen of poetsen.

Wat is knarsen en klemmen?

Bij knarsen schuurt u de tanden langs elkaar. Bij klemmen bijt u de kaken stevig op elkaar zonder te bewegen. Beide gebeuren vaak onbewust, overdag of in uw slaap. De medische term is bruxisme.

Stress en spanning spelen vaak een rol. Ook alcohol, cafeïne, roken en sommige medicijnen kunnen knarsen versterken. Signalen zijn:

- platte, afgesleten kiezen of kortere voortanden
- kleine barstjes of stukjes die afbreken
- stijve of pijnlijke kaakspieren bij het wakker worden
- hoofdpijn bij de slapen in de ochtend
- een partner die u ’s nachts hoort knarsen

Welke andere oorzaken zijn er?

Slijtage heeft vaak meer dan één oorzaak. Veel voorkomende oorzaken zijn:

- Te hard poetsen: met veel druk of een harde borstel kunt u groeven in de tandhalzen poetsen. Ook kan het tandvlees erdoor terugtrekken.
- Zuur uit eten en drinken: frisdrank, vruchtensap, sportdrank, wijn en zuur fruit maken het glazuur zacht.
- Maagzuur: vaak oprispingen of overgeven tast het gebit aan.

- Een droge mond: speeksel beschermt tegen zuur. Minder speeksel betekent minder bescherming.
- Gewoonten zoals nagelbijten, kauwen op een pen of uw tanden gebruiken om iets open te maken.

Wat kan de tandarts doen?

Uw tandarts zoekt eerst naar de oorzaak. Soms maken we foto's of een afdruk. Zo kunnen we later vergelijken of de slijtage doorgaat. Heeft u klachten van uw kaakgewricht, dan verwijzen wij u zo nodig door.

1. **Oorzaak zoeken.** We bespreken uw poetsgewoonten, wat u eet en drinkt en of u knarst of klemt.

2. **Advies.** Vaak is dit genoeg. U krijgt poets- en voedingsadvies en tips om uw kaken bewust te ontspannen.

3. **Beschermplaat.** Bij knarsen kan uw tandarts een opbeetplaat adviseren. Dat is een harde kunststof plaat die u 's nachts draagt. Die beschermt uw tanden tegen verdere slijtage.

4. **Herstel.** Bij ernstige slijtage kan uw tandarts tanden opbouwen met tandkleurige vullingen (composiet) of kronen (kapjes). Dat gebeurt pas als de oorzaak onder controle is.

Wat kunt u zelf doen?

- Poets twee keer per dag met een zachte borstel en weinig druk. Houd de borstel losjes vast tussen duim en vingertoppen.
- Kies een tandpasta die weinig schuurt.
- Poets niet direct na iets zuurs.
- Drink zure dranken bij de maaltijd en niet in kleine slokjes over de dag.
- Neem na iets zuurs wat water of melk of een stukje kaas.
- Let overdag op uw kaken. In rust horen uw tanden niet op elkaar te staan: lippen dicht, tanden los.

Wanneer belt u ons?

- U wordt wakker met pijnlijke kaken of hoofdpijn.
- Er breken stukjes van tanden of vullingen af.
- Uw tanden worden korter of gevoeliger.
- Uw kaak klikt, blokkeert of doet pijn bij het kauwen.

Spoed buiten openingstijden? Bel 0900 - 8602.

Veelgestelde vragen

Is slijtage bij het ouder worden normaal?

Een beetje slijtage hoort bij het gebruik van uw gebit. Behandeling is dan meestal niet nodig. Pas als het snel gaat of klachten geeft, is actie nodig.

Kan ik zelf een beschermplaat kopen?

Er zijn zachte plaatjes te koop, maar die passen vaak minder goed. Bespreek eerst met uw tandarts wat in uw situatie helpt.

Kunnen kinderen ook knarsen?

Ja, bij kinderen komt knarsen vaak voor. Meestal gaat het vanzelf over. Bij klachten of veel slijtage kijken we er bij de controle naar.

Tandartspraktijk Diever

Uw tandarts in het centrum van Diever

Wij volgen slijtage bij de controle, zodat we op tijd zien of er iets verandert. Is een beschermplaat of herstel nodig, dan stemmen tandarts en tandtechnicus in ons eigen lab in hetzelfde pand pasvorm en kleur samen af.

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.

TANDARTSPRAKTIJK
DIEVER

In het kort

- Een beetje slijtage is normaal. Snelle slijtage heeft meestal een oorzaak.
- Knarsen en klemmen, zuur en te hard poetsen zijn de belangrijkste oorzaken.
- Glazuur dat weg is, komt niet terug. Afremmen is daarom belangrijk.
- Vaak is advies genoeg. Soms is een beschermplaat of herstel nodig.

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/slijtage.html. Daar vindt u ook veelgestelde vragen.