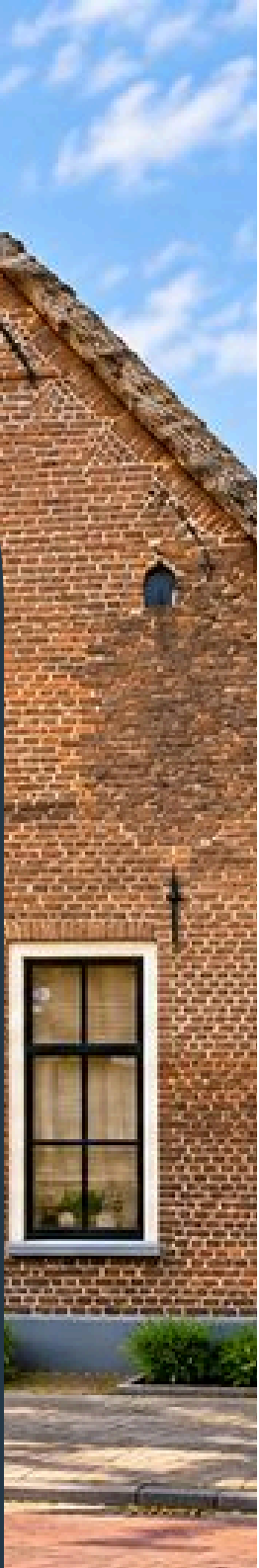
TANDARTSPRAKTIJK
DIEVER

Patiëntinformatie · Klachten herkennen

Tanderosie: tandglazuur dat oplost door zuur

Hoe zuur uw gebit aantast

Bij tanderosie lost het tandglazuur langzaam op door zuur. Dat zuur komt uit eten en drinken of uit de maag. Opgelost glazuur komt niet terug, maar u kunt erosie wel afremmen.



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

Wat is tanderosie?

Tandglazuur is de harde buitenlaag van uw tanden. Zuur maakt dat glazuur zacht. Gebeurt dat vaak, dan lost het glazuur beetje bij beetje op. Dat heet tanderosie.

Erosie is iets anders dan gaatjes (cariës). Gaatjes ontstaan doordat bacteriën in tandplak suikers omzetten in zuur. Bij erosie komt het zuur rechtstreeks uit uw eten, uw drinken of uw maag.

Glazuur dat door zuur zacht is geworden, slijt ook sneller door poetsen en kauwen. Zo versnelt erosie de gewone slijtage van het gebit.

Hoe herkent u tanderosie?

In het begin ziet u zelf meestal niets. Uw tandarts kan de eerste tekenen wel zien bij de controle. Later kunt u dit merken:

- tanden worden heel glad of glanzend
- tanden lijken geler, omdat het tandbeen eronder doorschijnt
- voortanden worden korter, dunner of doorschijnend aan de randen
- vullingen steken iets boven de tand uit
- tanden worden gevoelig voor koud of zuur

Waar zit veel zuur in?

Veel producten zijn zuurder dan u denkt. Suiker of zoetstof verbergt de zure smaak, maar het zuur blijft. Let vooral op:

- frisdrank en ijsthee, ook de light- en suikervrije soorten
- vruchtensap en smoothies
- sportdrank en energiedrank
- wijn en mixdrankjes
- zuur fruit, zoals citrusfruit, kiwi, bessen en appel

- zure snoepjes
- voeding met azijn, zoals augurken en slasaus

Kan maagzuur ook erosie geven?

Ja. Maagzuur is sterk zuur. Komt het vaak in uw mond, dan kan het veel schade geven. Dat gebeurt bijvoorbeeld bij brandend maagzuur of oprispingen, bij vaak overgeven tijdens de zwangerschap of bij een eetstoornis.

Heeft u vaak last van maagzuur? Bespreek dat met uw huisarts. Vertel het ook aan uw tandarts, zodat we uw gebit extra kunnen beschermen.

Speeksel helpt zuur te neutraliseren. Een droge mond, bijvoorbeeld door medicijnen, maakt uw gebit daarom kwetsbaarder.

Hoe eet en drinkt u gebitsvriendelijk?

Of zuur schade doet, hangt sterk af van hoe u eet en drinkt. Deze gewoonten maken veel verschil:

- Drink een zure drank liever in één keer bij de maaltijd dan in kleine slokjes over de dag.
- Houd een drank niet in uw mond en spoel die niet rond voor de smaak.
- Laat frisdrank niet eerst ‘plat’ worden in uw mond.
- Neem na iets zuurs een slok water of melk of een stukje kaas.
- Beperk het aantal eet- en drinkmomenten tot hooguit zeven per dag. Eten en drinken tegelijk telt als één moment.

Wat kan de tandarts doen?

Uw tandarts zoekt samen met u naar de oorzaak. Soms vragen we u een paar dagen op te schrijven wat u eet en drinkt. Zo wordt duidelijk waar het zuur vandaan komt.

Vaak is advies genoeg om de erosie af te remmen. Uw tandarts kan ook een tandpasta adviseren die het glazuur extra beschermt tegen zuur, bijvoorbeeld met tinfluoride. Is er veel tandweefsel verloren gegaan, dan kan uw tandarts de tanden opbouwen met vullingen of kronen (kapjes).

Wat kunt u zelf doen?

- Drink vooral water, melk of thee en koffie zonder suiker. Die zijn niet zuur.
- Poets twee keer per dag met fluoridetandpasta en een zachte tandenborstel.
- Poets niet direct na iets zuurs. Drinkt u sinaasappelsap bij het ontbijt, poets dan vóór het ontbijt.
- Spoel na het poetsen niet na met water. Spuug alleen de tandpasta uit.

Wanneer belt u ons?

- Uw tanden worden gevoelig voor koud of zuur.
- U ziet dat uw voortanden korter, dunner of doorschijnend worden.
- U heeft vaak last van maagzuur of overgeven.
- U maakt zich zorgen over de tanden van uw kind, bijvoorbeeld door veel sap of frisdrank.

Spoed buiten openingstijden? Bel 0900 - 8602.

Veelgestelde vragen

Zijn yoghurt en karnemelk ook slecht voor mijn tanden?

Nee. Ze zijn wel zuur, maar bevatten veel calcium en fosfaat. Daardoor geven ze nauwelijks erosie. Let wel op yoghurtdranken met toegevoegde suiker, want die geven gaatjes.

Wat kan mijn kind het beste drinken?

Water, melk en thee zonder suiker. Geef vruchtensap en frisdrank bij voorkeur alleen bij de maaltijd en niet te vaak.

Tandartspraktijk Diever

Uw tandarts in het centrum van Diever

Bij de controle letten wij op de eerste tekenen van erosie en bespreken we met u wat u kunt doen. Is herstel nodig, dan stemmen tandarts en tandtechnicus in ons eigen lab in hetzelfde pand vorm 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

- Tanderosie is iets anders dan gaatjes: het glazuur lost op door zuur, zonder bacteriën.
- Niet alleen hoeveel zuur telt, maar vooral hoe vaak en hoe lang het in uw mond is.
- Light frisdrank is net zo zuur als gewone frisdrank.
- Heeft u vaak maagzuur in de mond? Bespreek dat met ons en met uw huisarts.

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