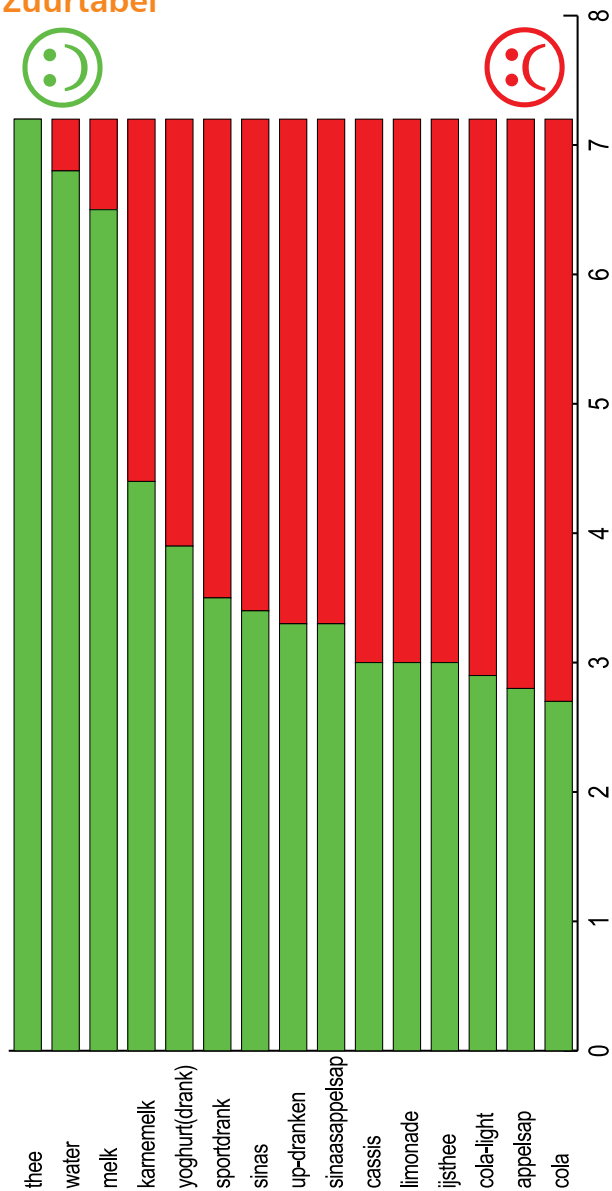


## Zuurtabel



## Voedingsschema

Bent u benieuwd hoe bewust u met uw voeding omgaat? Vul dan het voedingsschema in. Deze kunt u los meenemen uit onze praktijk. Neem het mee bij uw volgende afspraak en we helpen u graag met een goed voedingsadvies!

Het is verleidelijk om te 'smokkelen' bij het invullen. Maar een goed advies kunnen we alleen geven als u het schema zo volledig mogelijk invult.

- Noteer achter het eerste vak wat u tijdens ontbijt/lunch/diner heeft gegeten
- Noteer de tijdstippen waarop u iets at of dronk
- Noteer **alle** eventuele toevoegingen (bijv. 'yoghurt met suiker')
- Geef met de juiste letter aan wanneer u poetste (P) en/of flosste (F) (zet tevens het aantal erbij per dag)

Bouriciuslaan 82  
9203 PG Drachten  
Tel.: 0512 - 57 10 30  
Fax.: 0512 - 57 10 40  
E-mail: [info@bouriciuslaan.nl](mailto:info@bouriciuslaan.nl)  
Web: [www.bouriciuslaan.nl](http://www.bouriciuslaan.nl)

vz-03 16-06-2010

*Alle moderne tandheelkunde onder één dak*

# Voeding en uw gebit



**Bouriciuslaan** Tandartsenpraktijk

‘Samen werken aan gezonde tanden’ is al vanaf de start van onze praktijk in 2000 onze leus. Ons team helpt u zorgen voor een gezond en functioneel gebit. Door onze samenwerking kunt u bij Bouriciuslaan Tandartsenpraktijk terecht voor tandheelkundige zorg van a tot z.

Samenwerken doen we ook graag met ú! Daarom informeren we u niet alleen persoonlijk maar ook via onze folders. In deze folder vertellen we u over de invloed van voeding op uw gebit.

### Eten en drinken zijn van grote invloed op uw gebit!

Voedingsmiddelen kunnen het glazuur van uw tanden en kiezen aantasten. Omdat eten en drinken nodig zijn om te leven moeten we bewust met voeding omgaan om tandbederf te voorkomen. Gelukkig zorgt o.a. het speeksel ervoor dat het gebit zich na verloop van tijd herstelt. Maar als we bijvoorbeeld té vaak eten, dan kan het speeksel al die ‘aanvallen’ op het gebit niet meer aan. Ook zijn bepaalde dranken of bepaald eten slecht voor uw tanden en kiezen. In deze folder geven we u antwoord op vragen die u kunt hebben over de invloed van eten en drinken op het gebit.

### Wat is ‘goed’?

Het speeksel speelt een grote rol in het beschermen van het gebit. Het is daarom belangrijk om niet te vaak op één dag iets te eten. Wanneer u drie maaltijden per dag eet en drie- of viermaal iets tussendoor eet en drinkt, krijgt het gebit voldoende kans zich te herstellen. De kans op het ontstaan van gaatjes is dan klein.

### Wat kan ik het beste drinken?

Dranken die veilig voor het gebit zijn bevatten geen suiker, zoals water, koffie of thee zonder suiker. Veel producten bevatten verborgen suiker. Op de verpakking staat niet altijd het woord suiker vermeld. Daarvoor in de plaats staan scheikundige namen zoals sacharose, lactose en fructose. Iedereen weet dat een glas limonade veel suiker bevat, namelijk 4 klontjes. We denken dan dat bijv. tweedrank of yoghurt drank beter is, daar zit namelijk nog wat ‘extra’s in. Dat klopt maar er zit ook nog een extra klontje suiker in, namelijk 5 klontjes!

Ook suikervrije lightproducten, zoals bijv. zoetjes, veroorzaken geen gaatjes. Maar pas op! Lightdranken bevatten wel net zo veel zuur als gewone frisdranken. De kans op slijtage van het gebit is bij lightdranken dan ook net zo groot als bij gewone frisdrank!

### Wat is ‘slecht’?

Tandplak bestaat uit bacteriën en producten van bacteriën. Bacteriën zijn gek op zoet en zetmeel. Suikers worden vaak toegevoegd aan voedingsmiddelen (zoals snoep, koek en frisdrank), maar zitten ook van nature in producten zoals fruit. Zetmeel zit in aardappels, pasta’s, brood en peulvruchten. Wie vaak voedingsmiddelen gebruikt waar veel suiker of zetmeel zit, loopt dus een groter risico om gaatjes te krijgen.

De bacteriën in tandplak zetten suikers en zetmeel om in zuren. En zuren zijn heel slecht voor het buitenste laagje van de tanden en kiezen: het glazuur. De zuren lossen namelijk het glazuur op, dit proces wordt erosie genoemd. Met het oplossen van het

glazuur valt de beschermlaag rond de tanden en kiezen weg waardoor eerder gaatjes ontstaan. Omdat zuren zo’n grote aanslag op het gebit zijn vindt u in deze folder ook de zuurtabel met een overzicht van de zuurgraad van een aantal dranken.

### Wat voor tussendoortjes zijn goed?

Zoals we al zeiden is het niet goed om te vaak tussendoortjes te eten. Beperk dit tot drie of viermaal per dag. Natuurlijk weten we allemaal dat een stuk fruit beter is dan drop, zuurtjes of ander kleverig snoepgoed. Snoepen mag best een keertje, maar niet de hele dag door! Eten waar goed op gekauwd moet worden, bijvoorbeeld een bruine boterham, is ook goed. Het zorgt er voor dat de speekselvorming wordt gestimuleerd. Het kauwen van kauwgom activeert ook de speekselvorming. Kies dan wel voor een suikervrije kauwgom.

### Tot slot, vijf tips voor een gezond gebit:

- kies voor drie hoofdmaaltijden. De behoefte aan tussendoortjes neemt hierdoor ook af
- neem maximaal vier keer per dag een tussendoortje
- drink frisdrank en andere zure dranken met mate
- poets tweemaal per dag uw gebit met fluoride tandpasta
- vergeet niet te flossen, te stokeren of te rageren