

Wees
ZUINIG OP
Je tand-
GLAZUUR!



mondzorgvoorkids.nl



Wat is tanderosie?

Suiker is niet goed voor je gebit. Maar wist je ook dat vruchtensap, (light) frisdrank, ijsthee, fruit en zuur snoep het tandglazuur tijdelijk zacht maken? Daardoor kan het glazuur op je tanden makkelijker afslijten. Dit heet tanderosie. Tandglazuur is het harde, beschermende laagje rond je tanden en kiezen. Als het glazuur eenmaal weg is, komt het niet meer terug. Door tanderosie worden je tanden dunner, doorzichtiger en geler. Ook wordt je gebit gevoeliger voor warm en koud eten en drinken.



Waardoor krijg je tanderosie?

Na het eten of drinken van zuren hebben tanden de tijd nodig om zich te herstellen. Als je te vaak iets zuurs eet of drinkt, of zure dingen heel lang in je mond houdt, gaat het glazuur langzaam weg.



Tips om tanderosie te voorkomen

Gelukkig kan je door onderstaande tips de kans op tanderosie kleiner maken:

- Probeer niet teveel zure dingen te drinken of te eten
- Als je vruchtensap drinkt, doe er dan wat water bij of spoel daarna je mond met water
- Drink, als je iets zuurs drinkt, met een rietje, waardoor je het zuur snel wegslikt
- Neem een uur voor het tandenpoetsen niks zuurs
- Poets je tanden twee keer op een dag met fluoride tandpasta
- Ga elk half jaar naar de tandarts, dan kan de tandarts op tijd eventuele erosie opmerken

Als je je hier goed aan houdt, blijft je tandglazuur sterk!



Wil je meer informatie over JTV?

Kijk dan op www.mondzorgvoorkids.nl