

# Erosie

Tanderosie is een vorm van gebitsslijtage waarbij glazuur wordt aangetast door zuren uit eten en drinken.

Hoe voorkom je dat?

## Orthodontistenpraktijk BonOort

Mw. dr. C.A.M. van Oort-Bongaarts

Mennonietenweg 16  
6702 AD Wageningen

t (0317) 419910  
f (0317) 410922  
e [bonoort@orthodontist.nl](mailto:bonoort@orthodontist.nl)  
i [www.bonoortorthodontist.nl](http://www.bonoortorthodontist.nl)

Orthodontistenpraktijk  
BonOort

## *Erosie*



## **Erosie**

### **Wat is erosie?**

Tanderosie is het oplossen van tandglazuur door zuurinwerking. Het is een sluipend proces wat onomkeerbaar is. Daarom is voorkomen van het grootste belang. Zuren lossen eerst het glazuur en later het tandbeen op.

Zuren zitten in allerlei dranken en voedingsmiddelen. Het gaat erom hoe vaak en ook hoeveel u aan zure producten neemt; hoe meer, hoe groter de kans tanderosie. Ook de manier waarop u eet en drinkt is van invloed: spoelen met drankjes, of wachten tot de prik van het drinken is alvorens door te slikken is erg schadelijk.

Ook maagzuur kan een veroorzaker zijn van tanderosie. Door braken en oprispingen komt het maagzuur in de mond. Dit kan voorkomen bij maagaandoeningen, maar ook bij anorexia en Boulimia nervosa. Speeksel neutraliseert de zuren in de mond. Sommige medicijnen en bepaalde ziekten verminderen de speekselproductie, waardoor er sneller tanderosie plaatsvindt.

### **Hoe ziet het eruit?**

De voortanden worden korter en doorschijnender of krijgen rafelige randen. Ze worden geler doordat het glazuur dunner is en het onderliggende gelere tandbeen beter zichtbaar wordt. In de knobbels van de kiezen kunnen putjes ontstaan. In een later stadium kunnen de knobbels van de kiezen helemaal verdwijnen. Dat geeft pijnklachten en gevoeligheid. Vullingen worden niet aangetast dus die gaan boven het tandoppervlak uitsteken.

### **Wat zijn de boosdoeners?**

#### *Frisdranken en vruchtensappen*

Frisdranken krijgen hun frisse smaak door toegevoegde zuren. De zure smaak proef je niet door de toegevoegde suikers (of zoetstoffen in het geval van de light-producten). Vruchtensappen zijn over het algemeen ook zuur, zeker de vers geperste sappen.

Ook wijn, sport- en mix-dranken bevatten vrij veel zuur. Het erosieve effect van deze producten wordt bepaald door de zuurgraad, maar ook door de manier van drinken en het aantal keren per dag.

#### *Voedingsmiddelen*

Zure voedingsmiddelen, hoe gezond ook, kunnen schadelijk zijn voor het gebit. Denk aan fruit, slasaus, mayonaise en vitamine C-producten.

#### *Maagzuur*

Door braken en oprispingen.

### **Tips om erosie te voorkomen**

- Beperk zure dranken. Neem liever water, koffie, gewone thee of melk.
- Beperk het aantal eet- en drinkmomenten tot 7 per dag.
- Neem liever een goede maaltijd dan elk half uur wat.
- Spoel de mond met water (of melk) na het eten of drinken van iets zuurs.
- Wacht na het eten of drinken van iets zuurs, minstens een uur met tandenpoetsen, anders poets je een laagje glazuur weg.
- Houd zure dranken niet lang in de mond. Drink bijvoorbeeld door een rietje.
- Suikervrije kauwgom, zorg voor meer speeksel en neutraliseert zuren.
- Poets met fluoride houdende tandpasta; dat maakt het glazuur sterker.