



Mondzorg

Mondgezondheid en voeding: is er een verband?

Een van de vuistregels om gezond te blijven is: gezond en gevarieerd eten. Niet alleen wat we eten speelt een rol, maar ook hoe en wanneer. Dat geldt ook voor de mondgezondheid. We weten bijvoorbeeld maar al te goed dat het gebruik van suiker en een slechte mondhygiëne het tandbederf in de hand werkt.

Eenzijds heeft de mondgezondheid een belangrijke weerslag op de algemene gezondheid. De mond is immers de toegangspoort tot het spijsverteringsstelsel. Ontbreekt er een tand, of verzorgen we onze tanden niet goed, dan kunnen we minder goed kauwen en raakt onze spijsvertering overbelast. Plaatselijke ontstekingshaarden rond onverzorgde tanden kunnen bovendien voor problemen zorgen elders in het lichaam.

Anderzijds werkt de algemene gezondheid ook in op de mondgezondheid. Bij sommige ziekten is het noodzakelijk om de voeding aan te passen of om medicatie te nemen voor een langere periode. Vaak hebben die veranderingen een negatieve invloed op de mond.

De keuze van onze voeding beïnvloedt tandbederf

Op onze tanden bevindt zich een laagje tandplak waarin miljoenen bacteriën zitten. Die zetten suikers uit onze voeding om tot zuren. Precies die zuren tasten het tandglazuur aan tijdens de genadeloze zuuraanvallen. Als we geregeld suiker in de mond nemen, doen zich vaak zuuraanvallen voor. Is er bovendien onvoldoende tijd tussenin om de schade te herstellen (teveel eet- of drinkmomenten), dan ontstaat er een letsel. Vanaf dat moment spreken we van tandbederf of cariës. Voeding en tandbederf hebben dus duidelijk veel met elkaar te maken. Vandaar dat tandvriendelijke voeding een van de basispijlers is om tandbederf te voorkomen.

Suiker en suikers: meer dan één letter verschil

Suikers zijn één van de grootste vijanden van de tanden. We moeten echter een onderscheid maken tussen de verschillende soorten suikers die in de voeding voorkomen.

- *Enkelvoudige suikers* worden in de plakbacterie, in tegenstelling tot de samengestelde suikers, heel gemakkelijk en snel omgezet in zuren. Ze zijn dus erg schadelijk voor het gebit. Je vindt ze in tafelsuiker en in alle bereidingen die ermee gemaakt worden, zoals in jam, chocolade, gebak, pudding, ... Maar ook frisdranken bevatten suiker, en zelfs antibiotica- en hoestsiroop. Ook fruit bevat suikers. Het advies luidt om deze suikers maximaal in vier eetmomenten te gebruiken.
- De tweede soort heet *samengestelde suikers of zetmelen*. Die richten weinig of geen schade aan onze tanden aan en vormen een belangrijk element in een gezonde voeding. Ze zitten in brood, deegwaren, rijst, aardappelen, ... Allemaal onmisbare voedingsbestanddelen van onze dagelijkse voeding.

Naast de samenstelling speelt ook de 'klevigheid' en de 'textuur' een rol in de mate van schadelijkheid.

Wat met suikervervangers?

In de plaats van suiker kunnen we suikeralcoholen gebruiken als zoetstof. We noemen ze heel toepasselijk suikervervangers. Naast hun zoete smaak brengen ze ook energie aan. Sorbitol, xylitol, manitol, lacitol, isomalt, ... zijn de nogal weinig poëtische namen. Ze veroorzaken geen tandbederf en van xylitol werd zelfs aangetoond dat het cariësremmend werkt. Xylitol wordt dikwijls in kauwgom verwerkt. Let wel op dat je van deze suikervervangers niet te veel gebruikt, want dan veroorzaken ze darmproblemen en diarree.

Verder zijn er nog de energievrije zoetstoffen die in allerlei light-voedingsmiddelen en -dranken voorkomen (cyclamaat, aspartaam, ...) en evenmin de tanden bederven.

Schadebeperkers en beschermers

Melk en andere zuivelproducten worden algemeen beschouwd als tandvriendelijk. Meer nog, melk is zelfs een beschermende factor tegen tandbederf. Daarvoor zorgen de hoge concentratie calcium en fosfor, en het feit dat melk een bufferend vermogen heeft.

Een andere voedingsstof met beschermende effecten is fluoride, dat de oplosbaarheid van glazuur in zuren vermindert. We vinden het in drinkwater, thee, vis en granen en in de meeste tandpasta's.

Het belang van kauwen

Het komt er niet alleen op aan de voeding zo mond vriendelijk mogelijk te maken, maar indien mogelijk ook de manier van eten aan te passen.

Speeksel speelt een uiterst belangrijke rol in de bescherming van gezonde tanden aangezien het verschillende nuttige bouwstenen bevat die de tanden beschermen of herstellen. Het kauwen op zich stimuleert het speekseldebiet en dus ook de concentratie van beschermende elementen. Dat is één van de redenen waarom men aan kinderen vaste voeding moet geven als hun eerste tandjes verschijnen.

Ook het gebruik van suikervrije kauwgom gedurende twintig minuten kan een tandreinigend effect hebben en de zuren uit de mond wegwerken.

Gun de tanden rustpauzes

Tegenwoordig eet bijna iedereen steeds vaker op verschillende momenten van de dag een klein beetje. Regelmatig verspreid over de dag iets eten of drinken wordt ook wel 'grazen' genoemd. Niet alleen de hoeveelheid suiker die in voeding zit, is belangrijk maar ook en vooral het aantal keren dat we ons door zoet laten verleiden. Het is namelijk bewezen dat hoe meer tijd we laten tussen de eetmomenten, hoe meer kansen we de tanden geven om te herstellen. Een praktische richtlijn is om naast de drie hoofdmaaltijden niet vaker dan twee keer per dag tussendoor iets te eten of te drinken. Een glas water of een kopje thee of koffie zonder suiker kunnen geen kwaad voor het gebit.

Nog drie tips voor de tanden

Tandvriendelijke voeding zorgt niet alleen voor een mond vol gezonde tanden, maar ook voor een goede algemene gezondheid. Toch is zo'n voeding niet genoeg om de mond gezond te houden. Hieronder vind je nog drie andere preventieve maatregelen.

- **Poets je tanden regelmatig (2x/dag) en grondig.** Zo verwijder je de tandplak en verminder je het aantal zuurproducerende bacteriën op het tandoppervlak, dus ook de hoeveelheid zuur.
- **Geef je tanden meer weerstand tegen zuuraanvallen door een aangepast fluoridegebruik.** Het is aan te raden twee fluoridemomenten per dag in te bouwen, namelijk door de tanden met een fluoridehoudende tandpasta te poetsen vanaf de doorbraak ervan. Volg de fluoriderichtlijnen: het fluorideadvies van VWGT (Vlaamse Werkgroep Gezonde Tandem) is te raadplegen op www.tandarts.be/patienteninfo.php?sub=1&vwgt=fluorideadvies
- **Laat je mond regelmatig door een tandarts controleren.** Die kan je het nodige advies geven en indien nodig behandelen.

MEER INFORMATIE

*Laat je tanden zien: tandzorgproject met Ben de bever, Dienst GVO CM Mechelen.
Vlaamse werkgroep voor gezonde tanden. (2001) Een mondgerelateerd voedingsadvies.
Een babbel over de knabbel. (brochure), 16 p.
(Te raadplegen op: www.tandarts.be/patienteninfo.php?sub=1&vwgt=voedingsadvies)
VWGT. (2001) 'Hoera, geen gaatjes' Video voor het lager onderwijs.
VWGT, Vrijheidslaan 61, 1081 Brussel, tel: 02 413 00 17, www.tandarts.be*

