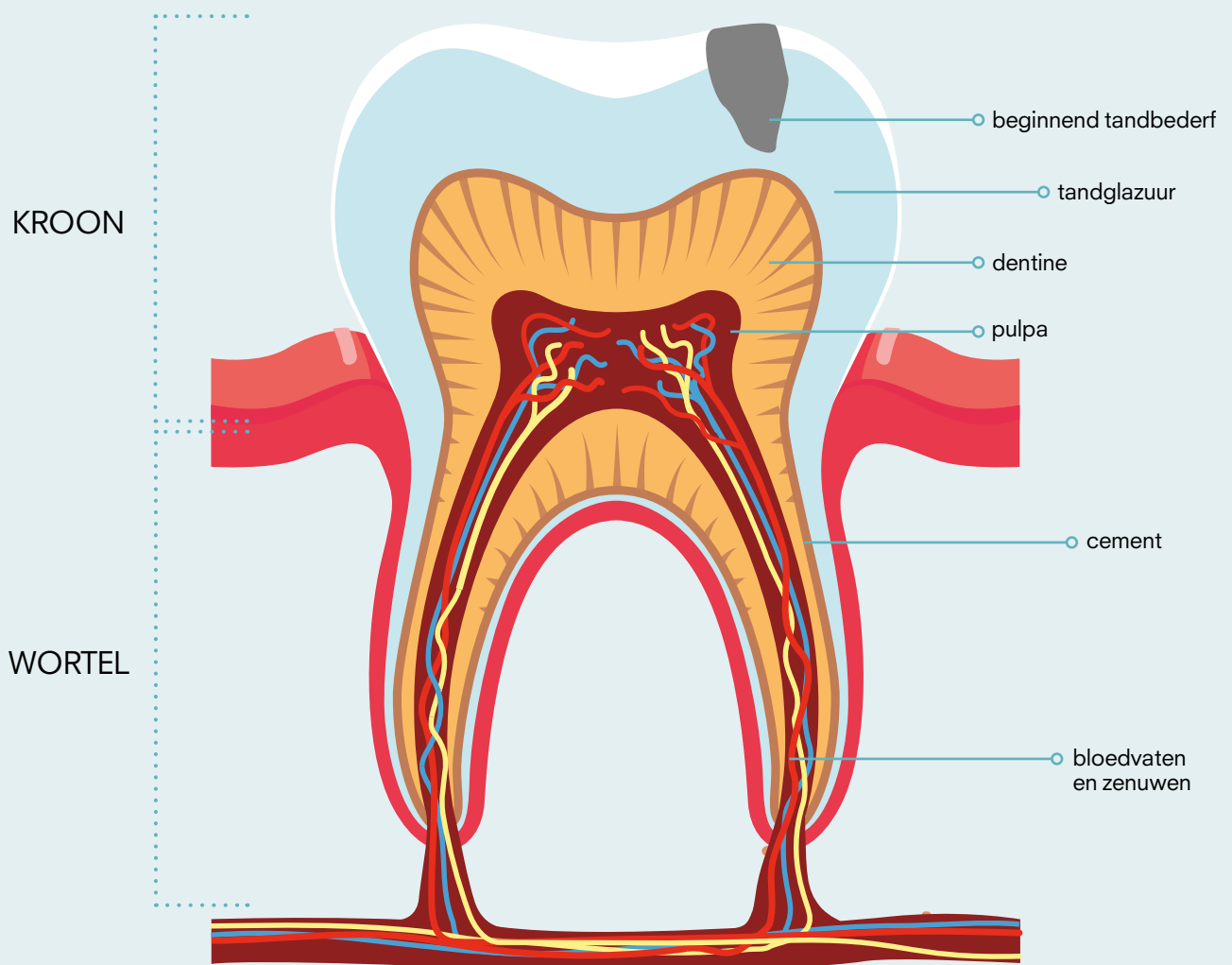


Werk aan de winkel

# Tandbederf



Je tanden tweemaal per dag poetsen en vooral je tanden voldoende rust geven. Eenvoudige richtlijnen om je gebit in topvorm te houden. En toch heeft het gros van de Belgen geregeld één of meerdere gaatjes. Waar loopt het mis?

Ralph Clinckers en Birgit Janssen



Tweemaal daags je tanden poetsen is erg belangrijk om ze in topvorm te houden.

**W**ist je dat er in je mond miljarden bacteriën verscholen zitten? En dat is geen probleem. Althans als je een goede mondhygiëne hebt. Dan houden de goede en slechte bacteriën elkaar immers in balans. Is dat niet het geval dan nemen de slechte bacteriën de overhand en krijg je langzaam maar zeker te maken met tandbederf. Hoe dat exact gebeurt en vooral hoe je het kan voorkomen, lees je in dit artikel.

### Van kroon tot pulpa

Een tand is heel wat meer dan het kleine deeltje dat zichtbaar is in je mond. Om een idee te kunnen krijgen hoe zo'n gaatje in je tand tot stand komt, moeten we eerst even verduidelijken hoe een tand in elkaar zit. Iedere tand bestaat uit twee grote delen, een dat zichtbaar is, de kroon, en een dat verborgen is in je kaakbeen, de tandwortel. Beide zijn omhuld met een bescherm laag: de kroon met glazuur, de wortel met cement. De binnenzijde van je tand bestaat voor een aanzienlijk gedeelte uit een beenachtig materiaal, het tandbeen, ook wel dentine genaamd. Hoe geconcentreerd het tandglazuur en tandbeen zijn, verschilt van persoon tot persoon en is voor een groot stuk erfelijk bepaald. Helemaal in de kern van de tand bevindt zich tot slot een zacht weefsel, de pulpa, waarin de bloedvaten en zenuwen zitten.

### Afbraak en herstel in balans

Een gaatje krijg je – gelukkig maar – niet van de ene op de andere dag. Tandbederf begint altijd heel onschuldig met een dun, nauwelijks zichtbaar, laagje tandplak. Dat is in hoofdzaak niets meer dan een ophoping van verschillende bacteriën die achterblijven uit voedselresten. Telkens wanneer je iets eet, zetten die bacteriën in je tandplak de suikers uit het voedsel om in zuren. En het zijn die zuren die je tanden aantasten en gaatjes of cariës veroorzaken.

Iedere keer wanneer je iets eet (of ook wanneer je suikerrijke drankjes drinkt), piekt de zuurtegraad in je mond. Van zodra deze lager is dan 5,5 (hoe lager dit cijfer, des te hoger de zuurtegraad),

## Zo voorkom je problemen

**Poets je tanden regelmatig** Door je tanden minstens tweemaal per dag gedurende twee minuten grondig te poetsen, kun je zelf tijdig het laagje tandplak op je tanden verwijderen. Hierdoor krijgen de bacteriën in je tandplak geen kans om je tanden aan te tasten en kan de tandplak niet verkalken tot tandsteen.

**Gebruik fluoridetandpasta** Fluoride helpt je tandglazuur om de "aanvallen" van suikerrijke voeding te doorstaan. Spoel je tanden daarom na het poetsen niet of zo min mogelijk met water. Hoe meer fluoride er op je tanden achterblijft, hoe beter ze beschermd zijn voor een volgende "aanval".

**Vermijd zure dranken** De meeste frisdranken en fruitsappen hebben een hoge zuurtegraad. Ze tasten daardoor je tandglazuur aan. Drink ze dus met mate.

**Eet niet de hele dag door** Door constant kleine beetjes te eten of te drinken, krijgt de zuurtegraad in je tandplak immers niet de kans om zich te herstellen. Geef je tandens dus minstens twee à drie uur rust tussen maaltijden en tussendoortjes.

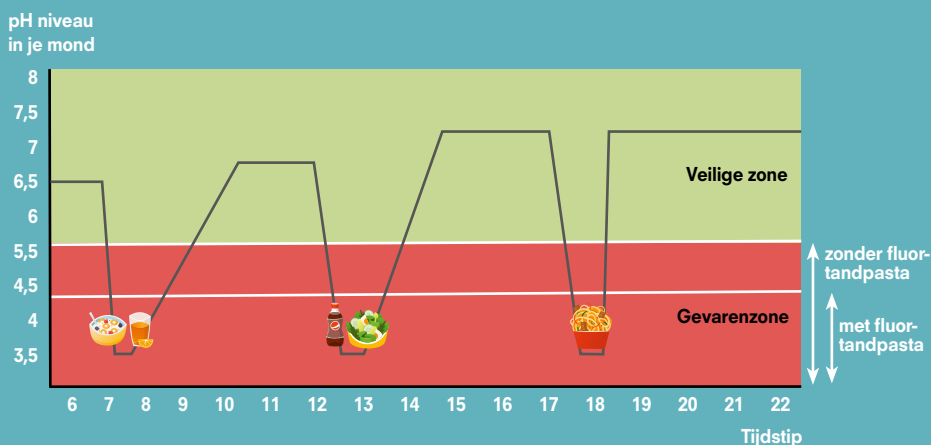
**Jaarlijks op controle** Plan (minstens) eenmaal per jaar een bezoekje aan je tandarts. Zo kunnen problemen worden voorkomen.

beginnen de glazuurkristallen van je tandglazuur zachter te worden en op te lossen. Dit proces wordt demineralisatie genoemd. Je speeksel heeft echter een neutraliserende werking. Daardoor herstelt de zuurtegraad in je mond zich tijdens rustmomenten (wanneer je niet eet of drinkt) en kunnen de opgeloste mineralen weer aangroeien. We spreken dan van remineralisatie. Eet en drink je de hele dag door, dan is de balans tussen afbraak en herstel niet in evenwicht en kan er tandbederf ontstaan.

### Grijp in vanaf het begin

In de eerste fase van tandbederf tasten de bacteriën in de tandplak het glazuur van je tand aan. Er kunnen dan zogenaamde "white spots" ontstaan op je tanden, plekjes waar je tanden dofder ogen. Door te poetsen kun je het tandbederf op dat moment zelf nog een halt toeroepen. De white spot kun je echter zelf niet verwijderen. Wordt er niets gedaan aan dat beginnende tandbederf, dan zet de beschadiging zich voort in je tand en wordt geleidelijk aan ook je tandbeen of dentine aangetast. Dat is het moment waarop je tandpijn kunt beginnen te voelen (bv. wanneer je koude of warme dranken drinkt). Laat je het na om op dat moment een bezoekje aan de tandarts te brengen, dan geef je de beschadiging de kans om door te dringen tot in de diepste kern van je tand, de pulpa, en je bloedvaten en zenuwen aan te tasten. Indien er niet wordt ingegrepen, kan de >

# Aanval op je tanden



## Ieder eet- of drinkmoment is een aanval op je tanden.

Op zo'n momenten stijgt de zuurtegraad in je mond. Van zodra de pH-waarde lager is dan 5,5, wordt je tandglazuur aangetast. Tijdens rustmomenten krijgen je tanden de kans om zich te herstellen en wordt de neutrale zuurtegraad terug bereikt.

## Door fluoridetandpasta te gebruiken, verklein je de gevarenzone.

Je tandglazuur kan dan dus meer zuur aan. De fluoride remt immers het proces van demineralisatie af, waardoor je tandglazuur langer intact blijft. Het helpt je tanden ook sneller te herstellen na iedere zuropstoot. Als volwassene kies je daarom het best voor een tandpasta met fluoridegehalte 1 450 ppm.

> tandzenuw afsterven. Je voelt dan geen pijn meer, maar de bacteriën blijven verder doordringen in je tand. Ze zullen via het wortelkanaal tot het botniveau gaan, waar ze een abces kunnen veroorzaken. Als je tijdig een bezoekje brengt aan je tandarts, hoeft het gelukkig meestal zo ver niet te komen.

## Van tandplak naar tandsteen

Wanneer je je tandplak niet snel genoeg verwijdert (door je tanden tweemaal daags te poetsen), kan dit door de kalk in je speeksel verkalken en tandsteen worden. In tegenstelling tot tandplak, kan je tandsteen zelf niet verwijderen. Dit kan enkel je tandarts. Tandsteen kun je vaak niet met het blote oog zien, maar kan wel

tandvleesontstekingen zoals gingivitis (pijnloze ontsteking die tot uiting komt in bloedend tandvlees bij het poetsen) of parodontitis (onbehandelde gingivitis waarbij het tandvlees en kaakbot langzaam terugtrekken, waardoor de tand kan uitvallen) in de hand werken.

## Twee keer twee minuten

Toch kun je tandbederf gelukkig zelf al voor een groot stuk afremmen. Enerzijds met goede voedingsgewoonten, maar anderzijds met een goede mondhygiëne. En daar is nog flink wat werk aan. Hoewel we onze kinderen aanleren om tweemaal per dag hun tanden te poetsen gedurende twee minuten, houdt volgens ons eigen onderzoek slechts 1 op de 2 volwassenen

zich zelf aan die regel. Door de aanwezige tandplak te verwijderen, geef je je tanden de kans om zich te herstellen. Let wel, dit betekent niet dat je dan maar vijfmaal per dag moet poetsen. Iedere poetsbeurt is immers op zich ook een belasting voor je tanden. Beperk het dus tot tweemaal per dag. Gebruik ook geen te harde borstel.

Sowieso poets je het best je tanden net voor je gaat slapen. Tijdens je slaap maak je immers veel minder speeksel aan dan overdag, waardoor de bacteriën in je tandplak vrij spel krijgen. Het tweede poetsmoment plan je het best 's ochtends in na je ontbijt. Let op. Drink je standaard een glaasje vers fruitsap of eet je altijd een zure appel bij het ontbijt, wacht dan het best een uurtje vooraleer je je tanden poetst. Je tanden poetsen meteen na een hoge zuurinnname kan immers gevaarlijk zijn. Op zo'n moment is je tandglazuur immers wat zachter door de zuuraanval, waardoor de kans bestaat dat je zelf je tandglazuur beschadigt. Door je tanden eerst de nodige rust te gunnen, kan het herstellingsproces opnieuw in gang worden gezet, waardoor je glazuur terug harder wordt. Is het om praktische redenen niet haalbaar om even te wachten met poetsen, spoel je tanden dan voor het poetsen met een glas water. Of drink je fruitsap met een rietje. Zo blijven je tanden wat meer gespaard. Verder is het ook aangewezen om dagelijks met een flosdraad tussen je tanden te gaan. Zo verwijder je etensresten en tandplak.

## Bezoek aan de tandarts

Toch heb je niet alles zelf in de hand. Sommige mensen hebben van nature bijvoorbeeld een erg dun laagje tandglazuur of hebben een dentine met een lage densiteit. Zulke mensen hebben genetisch gezien meer aanleg voor gaatjes. Een jaarlijks bezoekje aan de tandarts is dan vaak onvoldoende. Hoe vaak je dus het best op controle gaat bij je tandarts, hangt mee af van de structuur van jouw tanden. Je overlegt dus het best met jouw tandarts hoe vaak een controle nodig is om tandbederf tijdig te kunnen afremmen en problemen voor te zijn. 🍀