



# ETEN, DRINKEN MEDIJNEN, ROKEN

- Preventieve voorlichting
- Invloed op de mondgezondheid



**MONDMEDICENTRUM**

TANDARTSPRAKTIJKEN  
& LABORATORIUM

**WAT U EET EN DRINKT (EN HOE VAAK U DIT DOET) IS VAN INVLOED OP UW MONDGEZONDHEID. CARIËS, ONTSTOKEN TANDVLEES EN TANDEROSIE ZIJN PROBLEMEN DIE VAAK VEROORZAAKT WORDEN DOOR ETEN EN DRINKEN. MAAR OOK MEDICIJNEN, ROKEN EN OVERMATIG ALCOHOLGEBRUIK KUNNEN VAN INVLOED ZIJN. VERTEL UW TANDARTS DAAROM ALTIJD WELKE MEDICIJNEN U GEBRUIKT. ZO KUNNEN WE SAMEN ZORGEN VOOR UW MONDGEZONDHEID.**

#### **WAT IS DE INVLOED VAN ETEN EN DRINKEN OP MIJN GEBIT?**

**Voeding** komt in uw mond in aanraking met de bacteriën die daar leven. Deze zetten suikers en zetmeel uit voeding om in zuur. Dit tast het gebit aan en leidt tot tandbederf.

**Ongeraffineerde (natuurlijke) suikers** zitten in producten zoals fruit en honing. Fabrikanten kunnen ook suikers toevoegen aan eten en drinken. Alle suikers zijn slecht voor uw gebit. Probeer producten met suiker daarom zoveel mogelijk te beperken.

**Zure voeding of drank** kan overmatige slijtage aan het gebit veroorzaken: erosie. Tandem kunnen daardoor korter, geler en gevoeliger worden. Sommige voedingsmiddelen bevatten van zichzelf zuren (zoals sinaasappel of citroen), aan andere voedingsmiddelen worden zuren toegevoegd. Dit proeft u niet, maar is wel degelijk schadelijk voor uw gebit.

#### **HOEVEEL ZOETMOMENTEN PER DAG IS GEZOND VOOR MIJN GEBIT?**

Wij adviseren maximaal 7 zoetmomenten per dag. Voedingsmiddelen kunnen het glazuur van uw tanden en kiezen namelijk aantasten. Uw gebit herstelt zich na verloop van tijd vanzelf weer, maar eet of drinkt u te vaak op één dag, dan krijgt uw gebit onvoldoende kans om te herstellen.

#### **IS ER OOK ETEN OF DRINKEN DAT WEL GOED IS VOOR MIJN GEBIT?**

Jazeker! Thee bevat van nature fluoride, dat het glazuur versterkt en tandbederf voorkomt. Ook water is een goede keuze, aangezien u hiermee bacteriën wegspoelt. Kies daarnaast voor tussendoortjes met weinig (geraffineerde) suikers, zoals kaas, rauwe groente of fruit.

#### **ZIJN ER NOG MEER TIPS?**

Poets uw tanden niet direct na het eten of drinken van zure en/of zoete dranken of voedingsmiddelen; wacht minimaal één uur. Dan pas is uw glazuur voldoende hersteld om geпоetst te worden zonder beschadigd te raken. Stimuleer de aanmaak van speeksel door te kauwen op suikervrije kauwgom met xylitol. Dit is een natuurlijke zoetstof die helpt tandplak voorkomen.

#### **WAT VOOR IMPACT KAN ROKEN OP DE MONDGEZONDHEID HEBBEN?**

Rookt u? Dan heeft u waarschijnlijk meer tandplak en tandsteen en daardoor een verhoogde kans op tandvleesontstekingen. Deze genezen bij rokers minder snel en daardoor slinkt het kaakbot verder. Rokers hebben daarom een grotere kans om hun tanden en kiezen te verliezen. Verder lopen ze meer risico op afwijkingen aan de weefsels van de mond, tong en keel (zeker als ze ook overmatig alcohol gebruiken). Deze afwijkingen kunnen leiden tot mondkanker.

#### **HEEFT ROKEN INVLOED OP DE KLEUR VAN MIJN GEBIT?**

Roken kan uw tanden, kiezen en witte vullingen verkleuren. Rookaanslag is lastig te verwijderen.

#### **WAAROM MOET DE TANDARTS WETEN WELKE MEDICIJNEN IK GEBRUIK?**

Medicijnen kunnen van invloed zijn op uw mondgezondheid en de behandeling. Als we niet (goed) op de hoogte zijn van uw medicijngebruik, kan dat onveilige situaties tot gevolg hebben.

#### **WANNEER MELD IK WELKE MEDICIJNEN IK GEBRUIK?**

In principe vragen we u standaard naar het gebruik van medicijnen. Zelfs als de medicijnen in uw ogen niet van invloed lijken te zijn, is het verstandig hier toch melding van te maken. Wanneer u nieuwe medicijnen of een andere dosis krijgt voorgeschreven, is het belangrijk dat u dit aan ons meldt.

#### **MIJN MEDICIJNEN ZORGEN VOOR EEN DROGE MOND. KAN IK DAAR IETS AAN DOEN?**

Er zijn medicijnen die de afgifte van speeksel remmen. Hierdoor kunt u een drogere mond krijgen en neemt het cariërisico toe. U kunt de aanmaak van speeksel stimuleren door te kauwen op suikervrije kauwgom.

## WAT ALS IK NIET GOED DOORGEEF WELKE MEDICIJNEN IK GEBRUIK?

Dan kan het gebeuren dat uw tandarts u medicijnen voorschrijft die niet samengaan met de medicijnen die u al gebruikt en/of dat er complicaties optreden tijdens een behandeling.

### DAAROM MONDMEDICENTRUM:

- We besteden veel aandacht aan preventieve voorlichting.
- We gaan uiterst zorgvuldig om met uw medicijngebruik.

### MEER INFORMATIE

Voor meer informatie kunt u terecht bij uw tandarts. We vinden het belangrijk dat u precies weet wat we doen (en waarom), dus aarzel niet om uw vragen te stellen.

Opmerkingen van uw tandarts:

---

---

---

---



**MONDMEDICENTRUM**  
TANDARTSPRAKTIJKEN  
& LABORATORIUM

[WWW.MONDMEDICENTRUM.NL](http://WWW.MONDMEDICENTRUM.NL)