

Frisdranken

Frisdranken danken hun frisse smaak aan het toegevoegde zuur. De toevoeging van suiker maskeert echter de zure smaak. Omdat het gebruik van frisdranken de laatste tijd fors is gestegen komt erosie steeds meer voor. Met name Coca Cola is in dit opzicht berucht (de gemiddelde Nederlander drinkt per week een liter Cola). Light dranken zijn voor erosie even slecht, omdat zij evenveel zuur bevatten. Voor het ontstaan van cariës zijn zij wel minder schadelijk.

Ook vruchtensappen en wijnen zijn zuur. Vandaar dat bij wijnkeurders en vinologen regelmatig erosie optreedt.

Hoe zuur mag een drank zijn? Reeds bij een pH onder de 5,5 in de mondholte kan het tandglazuur gaan oplossen. Hoe zuurder de drank, hoe erosiever voor het gebit. Een drank met een pH van beneden de 4 kan al eroderend werken op het tandglazuur.

Bijkomende factoren bepalen het patroon en de snelheid van de erosie; hoe wordt er gepeetst, hoe wordt de frisdrank gedronken (met een rietje?), hoe lang wordt deze in de mond gehouden, etc...

Onderstaande tabel geeft de pH van een aantal dranken weer.

Thee, naturel 7,1	Zuiver water 7,0
Melk, halfvol 6,8	Kruidenthee < 6,0
Karnemelk 4,4	Bier 4,3
Yoghurt (drank) 3,8	Sportdrank 3,4
Rode/witte wijn 3,4	Kindercola, ice tea 3,3
Up-dranken 3,2	Sinaasappelsap 3,2
Limonadesiroop 3,0	Cassis 3,0
Cola Light 2,9	Appelsap 2,8
Maagsap 2,0	

Voedingsmiddelen

Alle zure voedingsmiddelen kunnen het gebit aantasten. Met name zuur fruit, citrusvruchten en bessen. Ook aangezuurde levensmiddelen (azijnzuur, citroenzuur of dieetzuur) kunnen een probleem vormen. Het zuigen op Vitamine C preparaten kan funest zijn voor het tandglazuur.

Onderstaand voorbeelden van voedingsmiddelen met een erosieve werking:

appel, citrusfruit, jam, sinaasappel, appelstroop, druiven, kiwi, slasaus, bessen, frisdrank, limoen, tafelaazijn, bramen, fruit, mango, vitamine C, citroen, grapefruit, mayonaise en vruchtensappen.

Aanbevelingen

Verminder het gebruik van zure dranken en levensmiddelen. Neem als alternatief water, thee (gewone, niet vruchten- of kruidenthee), koffie (liefst zonder suiker), of zuivel.

- Houdt zure dranken en levensmiddelen zo kort mogelijk in de mond. Niet rond de tong en tanden spoelen, en het liefst met een rietje drinken. Zuig niet op zuur snoepgoed, vitamine C-tabletten en aangezuurde levensmiddelen.
- Beperk het eten van zuur fruit tot 1 à 2 keer per dag.
- Neutraliseer het zuur na het gebruik door na te spoelen met water of melk.
- Wacht na het nuttigen van zure dranken en levensmiddelen minstens een uur, voordat u de tanden gaat poetsen. Gebruik ook floss, stokers en/of ragers.
- Gebruik een tandpasta met fluoride.