

TIPS

1. Spoel je mond met water of melk nadat je zure dranken/voedingsmiddelen op hebt.



2. Wacht 30 minuten na het eten, voordat je je tanden poetst.

3. Water is het beste voor je gebit. Drink je toch dranken met zuur, doe dit dan tijdens je hoofdmaaltijden.

ZUREN

pH van 7 is neutraal
Lager dan 7 is zuur



De zuren die je glazuur oplossen komen uit

Maagzuur -

Als je vaak moet overgeven of opkomend maagzuur hebt.

- Eten



Drinken -



TANDEROSIE



Je tanden zijn extra gevoelig tijdens het eten.



Je tanden worden geler en/of glaziger.

HOE HERKEN JE HET?



Je tanden zijn extra gevoelig voor kou en hitte.



WAT IS HET?

1. Je eet en drinkt producten waar zuren in zitten of moet vaak overgeven.
2. De zuren lossen een laagje van je tandglazuur op, dat noemen we erosie.
3. De bescherm laag van je tanden wordt dunner en de kans op gevoelige tanden wordt groter.

