

CARIËS

NETWERK VOEDING & MONDGEZONDHEID



1 Je hebt
gezonde tanden

Je gaat eten



2



3 Je krijgt
tandplak

Je poetst je tanden
niet of niet goed



4



5 Je krijgt gaatjes,
ook wel cariës

CARIËS

Cariës is het ontstaan van gaatjes in je glazuur, de bescherm-laag van je tand. Als het verder groeit naar binnen, kan het pijn gaan doen.



SUIKER

1. Je eet of drinkt suikerrijke producten.



2. De bacteriën in je mond zetten het suiker om in zuren.

3. Deze zuren zorgen voor gaatjes.

Hoe vaker je suiker eet, hoe groter de kans is dat er gaatjes ontstaan!

TIPS

1. Poets je tanden voor je gaat slapen en wanneer je wakker wordt.



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



3. Zorg voor zo min mogelijk zoetmomenten op een dag.

