

Waarom zijn yoghi-drink, ice-tea en dubbel fris zo slecht voor het gebit.

Heel veel frisdranken, yoghurt drankjes en ander lekker spul voor kinderen, hebben een combinatie tussen zuur en zoet. Als een kind dit drinkt begint het zuur meteen in te werken. Vervolgens gaan de bacteriën aan het werk om de suiker om te zetten en krijg je dus een heel lange zuuraanval.

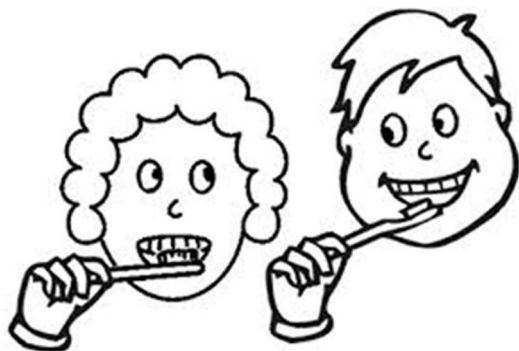


Waarom 's nachts alleen water gedronken mag worden.

's Nachts werken bij mensen de speekselklieren niet. Als je dan wat drinkt blijft de vloeistof heel lang in de mond zitten. Als er suiker in de vloeistof zit, kunnen de bacteriën heel lang zuur maken. Als er al zuur in zit (vruchtensappen) spoelt het zuur niet weg. Lange zuurstoot. Als je melk drinkt, wordt in de mond de melk zuur en krijg je ook een zuuraanval uit de melk.



Dus 's nachts alleen water omdat de vloeistoffen niet wegspoelen met speeksel. Melk is dus voor overdag prima, maar 's nachts niet.



Gaatjes

En zoetmomenten



Ln.Olieslagers 1,
4631 JE Hoogerheide.

Hoe ontstaan gaatjes.

Als de tanden niet goed gepeetst worden ontstaat er een laagje viezigheid. Dat laagje noemen we plak. In de plak zitten bacteriën. Bacteriën nemen de suiker uit de voeding op en zetten de suiker om in zuur. Dit zuur lost het glazuur op. Opgelost glazuur is een gaatje.

Iedere hap of slok met suikerhoudend voedsel geeft de bacteriën te eten. Telkens als er een hap of slok met suikerhoudend voedsel naar binnen gaat noemen we dit een zoetmoment.

Hoe vaker een zoetmoment, hoe sneller er gaatjes ontstaan.



Preventie: om de bacteriën te bestrijden moet er goed gepeetst worden. Kinderen tot 7 jaar moeten 1 keer per dag geholpen worden met poetsen. Omdat niemand perfect poetst moeten we ons ook op een 2^e belangrijk punt richten. Het aantal zoetmomenten. Het aantal moet zo beperkt mogelijk zijn. In onze literatuur staat maximaal 7 momenten. Wij houden niet zo van een aantal noemen. Het verschilt per kind. Uw kind heeft gaatjes, dus het zijn er teveel. Probeer het aantal momenten te verminderen door ze te combineren. Bijvoorbeeld: tussen de middag wordt er een boterham met hagelslag gegeten en melk gedronken. 's Middags krijgt het kind dan chocolademelk.

Als het even kan kun je dan beter de chocolademelk tussen de middag geven, en de gewone melk 's middags. Snoep en limonade tegelijk is beter dan eerst een snoepje en 10 minuten later limonade. Ook is het verstandig om een kind per keer zoveel te drinken te geven dat het in 1 keer opgaat. Niet de mogelijkheid geven om steeds een klein slokje te nemen.

Een zoetmoment gaat over: **wel of geen suiker**. Niet van belang is hoeveel suiker er dan naar binnen gaat.

Een koekje, een snoepje en zoete limonade alles in 1 keer, is 3x zoet, maar slechts 1 zoetmoment. Eén glas zoete limonade in 1 keer leeggedronken is één zoetmoment. Ditzelfde glas in slokje-spelen-slokje-spelen kan zomaar 10 zoetmomenten opleveren.