

Zoetstoffen & het gebit

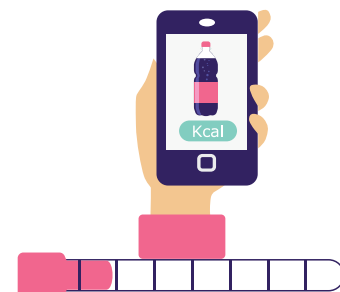
zoetstoffen.nl

Steeds vaker zien we dat suiker in ons eten en drinken wordt vervangen door zoetstoffen. Fabrikanten komen hiermee tegemoet aan de wens om minder calorierijke voeding op de markt te brengen. Denk daarbij aan een glas light-frisdrank, dat ongeveer 100 calorieën minder bevat dan de normale variant. Van suiker is bekend dat ze gaatjes in de tanden kunnen veroorzaken, maar zijn zoetstoffen wel goed voor ons gebit?

Laagcalorische zoetstoffen:

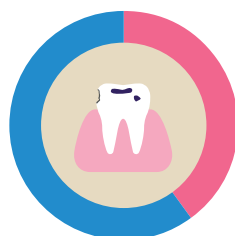


zijn zoete ingrediënten die aan ons eten en drinken worden toegevoegd om suiker te vervangen.



Ze bevatten geen of nauwelijks calorieën.

Waarom is mondgezondheid belangrijk?



40% van de wereldbevolking heeft last van een slecht onderhouden gebit.



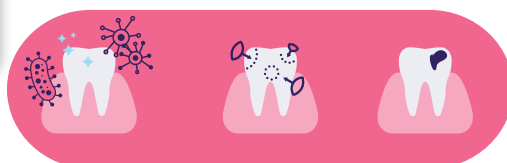
Met goede zorg kunnen mondziekten worden voorkomen.

Zijn laagcalorische zoetstoffen tandvriendelijk?

Suiker

versus

Zoetstoffen



Bacteriën in de mond zetten **suiker** om in zuren.

Het tandglazuur kan worden aangetast en dit kan zorgen voor gaatjes.

Bacteriën in de mond kunnen **zoetstoffen** niet omzetten in zuren.

Daarom zijn zoetstoffen tandvriendelijk.

Let op!

Zoetstoffen veroorzaken geen gaatjes. Dat is het goede nieuws.



Maar zoetstoffen zijn - net als suiker - vaak wel aan producten toegevoegd waarin zuren zitten.

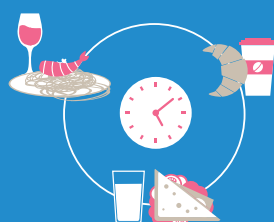


Bij het inwerken van deze zuren in de mond kan er tanderosie ontstaan.



En dat kan ervoor zorgen dat het tandglazuur langzaam oplost.

Advies



Hou het aantal eet- en drinkmomenten beperkt.



Hou zure producten* zo kort mogelijk in de mond te houden alvorens ze door te slikken.

*Ook een product dat niet zuur smaakt, kan zuren bevatten. De kans dat zich tanderosie ontwikkelt is overigens complex en heeft niet alleen met voeding te maken. Ook andere factoren, zoals tandenknarsen en medicijngebruik, kunnen een rol spelen.

Schrijf je in voor onze maandelijkse nieuwsbrief op zoetstoffen.nl.