



Sheila Kruissink
Mondhygiënist bij
Mondzorg West-Friesland

Vijf manieren om je verantwoord vol te vreten

De suikermaanden komen er weer aan. We hebben Halloween net achter de rug, Sint-Maarten en Sint Nicolaas galopperen binnenkort langs de deuren en de vreetfestijnen tijdens de Kerst dagen en Oud & Nieuw lossen nog net de laatste restjes glazuur van je tanden op.

Als mondhygiënist kan ik je natuurlijk adviseren om niet te snoepen tijdens deze dagen, maar dat is een gewoonte die ik als gebitsdeskundige niet eens waar kan maken. Voor iedereen die deze feestdagen niet op rantsoen door willen komen, volgen hier enkele nuttige tips om de schade te beperken.

Kauw verstandig

Eet harde producten. Een lekker belegd toastje of noten zijn beter voor je tanden dan oliebollen, vanwege de schurende werking op de tanden. Zachte voeding reinigt zodoende slechter en veroorzaakt daardoor meer plak, zeker wanneer er veel suiker in zit.

Bijt op tijd

Eet niks meer vlak voor het slapen gaan. Speeksel neutraliseert zuuraanvallen, maar omdat je tijdens het slapen weinig kauwbewegingen maakt produceer je op die momenten weinig speeksel. En gebruik suikervrije kauwgom. Dit heeft de omgekeerde werking: Het stimuleert juist de speekselproductie.

Prop je vol

Probeer zoveel mogelijk in één keer naar binnen te werken. Speeksel moet de kans krijgen om het zuur te neutraliseren. Het gebit kan maximaal zeven innames per dag verwerken, soms zelfs minder.

Spoelen na gebruik

Spoel je mond met water na iedere lekkernij. Zo spoel je de suikers al voor een groot deel weg.

Een gezond uiteinde

Eindig een feestmaal met een gezonde hap. Met gezonde, minder schadelijke voeding kauw je de schadelijkere etensresten weg.

Gezond eten komt in 2018 wel weer. Dit is mijn feestdagenpresentje aan iedereen. En diegenen die bovenstaande tips niet ter harte nemen, worden mijn verlate cadeautjes in januari.

**Bel of kom langs voor het maken van een afspraak.
Iedereen is welkom en een verwijzing is niet nodig!**

MONDZORG
West-Friesland

Westerstraat 27 - 1601 AB

Enkhuizen Tel: 0228-528815

Info@mondzorgwestfriesland.nl

www.mondzorgwestfriesland.nl