

Spaar je tanden, drink slim

HOUD JE GEBIT STERK

Niet alleen suikers, ook zuren hebben invloed op je gebit. De Consumentenbond onderzocht 25 dranken om erachter te komen welke je het best kunt laten staan.

Tekst **Antje Houmes**
Productfotografie **Marcel Graumans**

Zelfgemaakt fruitwater is minder slecht voor je tanden

wat & hoe

Product

Frisse dranken

Uitvoering

In een laboratorium is van 25 dranken de zuurgraad (pH) en buffercapaciteit van een A-merk en soms een huiskmerk bepaald. Het suikergehalte is overgenomen van het etiket.

We hebben geen soortgelijke dranken van andere merken getest, al valt te verwachten dat producten met dezelfde ingrediënten ongeveer hetzelfde scoren.

Suiker in frisdrank en vruchtensap is een grote boosdoener voor het gebit. In een gemiddeld glas frisdrank zit al snel 20 gram. Bacteriën in de tandplak zetten die suiker om in zuren en die maken gaatjes (cariës) in het tandglazuur. Dat gebeurt in de praktijk vooral op die plekken waar je met de tandenborstel niet goed bij kunt.

Tanderosie

Ook zuren in frisdrank en vruchtensap hebben invloed op het gebit. Ze kunnen op termijn het glazuur oplossen, waardoor de tanden gevoelig en zwak worden. Dit heet tanderosie en is iets anders dan gaatjes. Het verschil zit vooral in de oorzaak: bij tanderosie zijn dat de zuren uit voeding en bij gaatjes de suikers die worden omgezet in zuren. Ook zit een gaatje op één plek van een tand of kies, terwijl tanderosie het glazuur over de hele oppervlakte ervan aantast.

Bij tanderosie zijn tanden en kiezen vaak gevoelig en kwetsbaarder voor slijtage. Dat komt doordat het harde, beschermende glazuurlaagje verdwijnt, waardoor het tandbeen uiteindelijk bloot kan komen te liggen. Dat is vaak gevoelig als je warme en koude voedingsmiddelen gebruikt. Kauwen veroorzaakt druk op het tandbeen en de dieperliggende

Koolzuur heeft geen invloed op het glazuur. Dat zijn vooral de voedingszuren

zenuwen, en dat doet pijn. Bij vergevorderde tanderosie zijn de tanden broos en dun, en kleuren ze geel. Er kunnen stukjes van afbreken. Weggesleten glazuur komt niet terug en tanderosie is, anders dan gaatjes, niet of nauwelijks te behandelen. Voorkomen is dus belangrijk.

Helaas zien tandartsen de laatste jaren steeds vaker (jonge) mensen met tanderosie. Waarschijnlijk omdat ze steeds meer – de hele dag – zure voedingsmiddelen eten en drinken.

Diverse dranken

Al proef je het vaak niet, frisdranken en vruchtensappen zijn vrijwel altijd zuur. Ook frisdranken zonder koolzuur (prik). Koolzuur heeft namelijk geen invloed op het glazuur. Het zijn vooral voedingszuren die verantwoordelijk zijn voor de zuurgraad, de pH-waarde.

In vrijwel alle geteste frisdranken zit het voedingszuur citroenzuur (E330). Soms zit er ook appelzuur (E296) of fosforzuur (E338) in. Fabrikanten voegen dit toe voor een frisse smaak. Omdat citroenzuur en appelzuur al van nature in groente en fruit zitten, zijn sappen hiervan ook zuur, net als frisdrank met bijvoorbeeld citroensap erin.

Een voedingsmiddel is zuur te noemen als de zuurgraad, de pH-waarde, lager is dan 7. Een pH van neutrale producten zoals water is circa 7. Ook melk en Chocomel zijn neutraal (en daardoor 'niet erosief'), blijkt uit onze test. Alle andere dranken die we onder de loep namen blijken allemaal zuur met een pH tussen de 2,5 en 4,5; hoe lager het getal, hoe zuurder. Coca-Cola is de zuurste van het stel met een pH van 2,5. Ter vergelijking: dat is bijna even zuur als een citroen. Ook Fanta Orange, Tonic, AA drink, 7Up en Dubbelfriss Appel & Perzik hebben

TIPS TEGEN TANDEROSIE

- 1 Beperk het aantal eet- en drinkmomenten tot zeven per dag.**
- 2 Probeer de eet- en drinkmomenten met elkaar te combineren. Water kun je de hele dag door drinken.**
- 3 Poets je tanden twee keer per dag met een fluoridetandpasta.**
- 4 Poets je tanden niet direct na het eten van iets zuurs.**
- 5 Houd zure dranken niet lang in de mond en spoel er niet mee.**
- 6 Neem niet telkens een klein slokje als je iets zuurs drinkt, maar drink het in een keer op.**
- 7 Drink zure dranken met een rietje.**
- 8 Nuttig iets calciumrijks zoals melk nadat je iets zuurs hebt gegeten of gedronken.**

Heerlijke
dorstlesser: water,
schijfje citroen of
limoen en wat
druppels sap



FRUITWATER ZELF MAKEN

Het Voedingscentrum tipt om eens een schijfje fruit of groente aan een kan water toe te voegen. Wij lieten daarop twee kannen zelfgemaakt fruitwater onderzoeken: een kan met water, wat schijfjes citroen en enkele druppels citroensap en een kan water met wat schijfjes limoen en wat limoensap. Limoenwater lijkt erg op 'gewoon' water en is niet zuur. Het citroenwater is zuurder, maar heeft een erg lage buffercapaciteit. Allebei zijn goede keuzes dus.

een zuurgraad lager dan 3 en zijn daarmee zuurder dan azijn. De rest van de geteste frisdranken is wel iets minder zuur, maar nog steeds zuur genoeg om het glazuur aan te tasten.

Het minst zuur zijn Spa Intense (rood), Spa Touch of lemon en Amstel alcoholvrij bier 0,0%. Hier zitten geen voedingszuren, citroen- of ander vruchtensap in. Ook niet in het bruisende spawater met citroen; daar zit alleen citroenaroma in.

Buffercapaciteit

Het is niet 'hoe zuurder de drank, hoe slechter voor het glazuur'. Dit heeft te maken met de zogenoemde buffercapaciteit, die aangeeft hoe snel diverse stoffen uit het speeksel zuren in de mond neutraliseren. De buffercapaciteit bepaalt grotendeels, meer dan de pH, de kans op tanderosie.

Dranken met een hoge buffercapaciteit, die dus lang zuur blijven in de mond, veroorzaken de grootste kans op tanderosie. Zo is de buffercapaciteit van AH sinaasappelsap vers sap en Red Bull Energy Drink erg hoog, blijkt uit onze test. Een stuk hoger zelfs dan die van de zuurdere Coca-Cola. Hierdoor is de invloed van sinaasappelsap op het glazuur groter dan die van cola.

De laagste buffercapaciteit hebben AH Water met munt en citroen, Spa Intense (rood) en Spa Touch of lemon. Die dranken veroorzaken minder snel tanderosie dan gewone frisdranken en bevatten

De buffercapaciteit geeft aan hoe snel het speeksel de zuren in de mond neutraliseert

geen suiker. Voor je gebit is dit de beste keus, na de niet-zure dranken als melk, water, koffie en thee uiteraard.

Calcium

Er is regelmatig onderzoek gedaan naar het toevoegen van calcium aan sinaasappelsap en sportdrank. Calcium, fosfaat en fluoride zijn stoffen die kunnen beschermen tegen tanderosie. De Europese voedselautoriteit Efsa is nog niet overtuigd van de werking ervan en verbiedt claims op de verpakking als 'verkleint de kans op tanderosie'.

Een aantal jaar geleden bracht Appelsientje sinaasappelsap met calcium op de markt. Volgens de fabrikant niet om iets tegen tanderosie te doen, maar om 'de consument een andere calciumbron dan melk te bieden'. Omdat de verkoop tegenviel is het product uit de schappen gehaald.

Samenspel

Bij tanderosie is niet alleen belangrijk wat je eet en drinkt, maar ook hoe je dat doet. Tanderosie ontstaat door een samenspel van factoren. Als je vaak zure dingen eet, of zure producten lang in je mond houdt, kunnen de zuren vaker en langer het glazuur aantasten. Ook is de een gevoeliger voor tanderosie dan de ander, bijvoorbeeld vanwege de kwaliteit en hoeveelheid speeksel.

Mensen met een droge mond door bijvoorbeeld een ziekte of medicijngebruik zijn gevoeliger voor tanderosie, omdat de beschermende werking van speeksel vermindert.

Kies bewust

Water drinken is en blijft het gezondst, ook voor je tanden. Als je iets fris wilt drinken, loont het om bewust te kiezen. Er zijn namelijk best grote verschillen in de impact van de verschillende drankjes op je tanden. ■

Test Frisse dranken

	Type	Mate van erosie	Suiker (gram/100 ml)	Invloed op de tanden
Merk				
Campina	Halfvolle melk	niet erosief	5	niet
Spa	Touch of lemon	matig erosief	0	matig
Spa	Intense (rood)	matig erosief	0	matig
AH	Water met citroen en munt	matig erosief	0	matig
Crystal Clear	Framboos Bosbes	matig erosief	0	matig
Campina	Karnemelk	matig erosief	3,5	matig
Amstel	0,0%	matig erosief	3,5	matig
Vitamin water	Framboos Granaatappel	matig erosief	4,5	matig
Lipton	Ice Tea Green	matig erosief	4,5	matig
Dubbelfriss	Appel & Perzik	matig erosief	6,5	aanzienlijk
Fristi	Rood fruit	matig erosief	8	aanzienlijk
Coca-Cola	Light	erosief	0	aanzienlijk
Appelsientje	Zontomaatje	erosief	2,5	aanzienlijk
Lipton	Ice tea sparkling	erosief	4,5	aanzienlijk
Spa	Citron	erosief	6,5	aanzienlijk
Chocomel	Vol	niet erosief	12	groot
Royal Club	Tonic	erosief	8,5	groot
Coca-Cola	Cola	erosief	10,5	groot
7Up	Regular	erosief	11	groot
Fanta	Orange	erosief	11,5	groot
AA drink	High Energy	erosief	14,5	groot
AH Sinaasappel	Vers sap	erg erosief	8,5	groot
Coolbest	Orange	erg erosief	9,5	groot
Appelsientje	Goudappeltje	erg erosief	10,5	groot
Red Bull	Energy Drink	erg erosief	11	groot



Toelichting bij de tabel

→ Bij 'Invloed op de tanden' is zowel de mate van erosie als de hoeveelheid suiker meegenomen. Een drank met veel suiker heeft altijd een hoge impact op de tanden, ook als die nauwelijks erosief is. Andersom geldt hetzelfde: een erg erosieve drank zonder suiker heeft een grote impact op de tanden.
 → De mate van erosiviteit is gebaseerd op de pH-waarde en de buffercapaciteit.
 → Het suikergehalte is overgenomen van het etiket.

SLECHT VOOR HET GEBIT

Uit onze test blijkt dat deze vier dranken het slechtst zijn voor je gebit in vergelijking met de andere onderzochte dranken. Wil je je gebit zo gezond mogelijk houden, laat ze dan lekker staan en kies voor water, of een glas zelfgemaakt fruitwater (zie het kader op pagina 12).

- 1 Red Bull Energy Drink
- 2 Appelsientje Goudappeltje
- 3 Coolbest Orange
- 4 AH Sinaasappel Vers sap



LEEF JE BEWUST EN GEZOND?

Lees de artikelen uit de Gezondgids en blijf fit en vitaal.
Kennismaken? Nu 6 nummers voor €22,75



NU MET
35% KORTING