

Niet alle fruit even gezond voor gebit

nieuws

Snoep gezond, eet meer fruit, zo luidt een oude tandartsslogan. De medische wereld is er intussen een stukje op teruggekomen. "We hebben vastgesteld dat we het 'plakgehalte' van bepaalde soorten fruit in rekening moeten brengen", zegt tandarts Frank Van Impe in Het Laatste Nieuws. "Een banaan bijvoorbeeld bevat veel suiker, en plakt ook nog eens hard aan de tanden".

🕒 3 AUGUSTUS 2005 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 13:55

□
Snoep gezond, eet meer fruit, zo luidt een oude tandartsslogan. De medische wereld is er intussen een stukje op teruggekomen. "We hebben vastgesteld dat we het 'plakgehalte' van bepaalde soorten fruit in rekening moeten brengen", zegt tandarts Frank Van Impe in Het Laatste Nieuws. "Een banaan bijvoorbeeld bevat veel suiker, en plakt ook nog eens hard aan de tanden".

Ook kiwi's en druiven blijken door hun kleverigheid niet zo lief te zijn voor de tanden. Maar voor alle duidelijkheid: er zijn nog veel grotere boosdoeners. De tandhygiëne van jongeren lijdt fameus onder de inname van frisdranken. Drankjes als cola bevatten veel suiker maar hebben daarnaast een zeer hoge zuurtegraad die nefast is voor de glazuurlaag van de tanden. Cola light heeft een nog hogere zuurtegraad.

"Eigenlijk zijn water en melk de enige dranken die het gebit geen schade toebrengen", zegt tandarts Schockaert. "Zelfs fruitsappen bevatten te veel zuren. Sporters drinken dorstlessers: citroenzuur met een kleurtje. Fuivers drinken breezers: zo zuur als maar kan. In Nederland heeft een meerderheid van de dertigers geërodeerde glazuurlagen. Daar helpen geen vullingen tegen. De schade is zo structureel dat er meteen een kroon op moet".

Bron: Het Laatste Nieuws

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17

1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: <https://www.facebook.com/vilt.nieuws/>

screenreader.visit us on our linkedin page: <https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/>

screenreader.visit us on our instagram page: <https://www.instagram.com/vilt.nieuws>

screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws

screenreader.visit us on our bluesky page: <https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social>

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |

[Privacy policy](#)

[Copyright](#)

[Cookie Policy](#)

[Cookie instellingen aanpassen](#)

Webdesign by [Who Owns The Zebra](#)