nieuws

"Vijf stukken fruit per dag nefast voor tandglazuur"

nieuws

In het kader van een Britse overheidscampagne rond gezonde voeding, wijzen tandartsen erop dat vijf stukken fruit per dag het glazuur van de tanden aantasten.

12 MAART 2012 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:17

Lees meer over:
onderzoek
gezondheid
consument

In het kader van een Britse overheidscampagne rond gezonde voeding, wijzen tandartsen erop dat vijf stukken fruit per dag het glazuur van de tanden aantasten. Dat meldt The Sunday Times. De hoge concentraties zuren in fruit en vooral in citrusvruchten, zijn hiervan de oorzaak. Vooral bij kinderen blijkt dit voor problemen te zorgen.

Mensen die fruit als tussendoortje eten en smoothies en fruitsappen drinken, volgen een voedzaam dieet, maar moeten daarbij beseffen dat de hoge concentraties zuren in fruit nefast zijn voor de tanden. Tandartsen krijgen steeds minder patiënten met tandbederf over de vloer, maar zien wel het aantal mensen met aangetast glazuur stijgen. Vooral citrusvruchten zoals sinaasappelen zouden aan de oorzaak liggen.

Het probleem is vooral acuut bij kinderen. Kathy Harley, Decaan van de faculteit tandgeneeskunde aan de Royal College of Surgeons, wijst erop dat de helft van de vijfjarigen dergelijke aantasting van het glazuur vertoont. Zij roept scholen op om fruitsappen te vervangen door melk of water. Damien Walmsley van de tandartsenfederatie 'British Dental Association' adviseert om fruit enkel bij maaltijden te eten, en niet tussendoor.

Bron: Belga

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

Crafted by Brigada