

---

## PKU en tandverzorging

- PKU en tandverzorging
- Waarom hebben kinderen met PKU meer kans op cariës en tanderosie?
- Hoe kunt u tandbederf voorkomen?

### PKU en tandverzorging

Het gebit kan op twee manieren door eten en drinken worden aangetast: door cariës (gaatjes) en door tanderosie. Kinderen met PKU hebben hier een grotere kans op, en ook volwassenen met PKU moeten extra goed voor hun gebit zorgen.

**Cariës** ontstaat door bacteriën in de mond. Deze zetten suikers uit de voeding om in zuur. Dit gebeurt iedere keer als er voedsel in de mond komt. Dit zuur veroorzaakt na een tijd gaatjes in tanden en kiezen.

Bij **tanderosie** zijn niet de suikers maar de zuren (vooral uit frisdranken en sappen) de boosdoeners. Ook het aminozuurpreparaat is erg zuur. De zuren lossen het tandglazuur over grotere oppervlakken op. Hoe vaker het tandglazuur met zuur in aanraking komt, hoe sneller het wordt aangetast. Als het gebit wordt beschadigd door tanderosie, is dit onherstelbaar.

### Waarom hebben kinderen met PKU meer kans op cariës en tanderosie?

**Kinderen met PKU eten en drinken vaker producten die suikers en zuren bevatten.**

Kinderen met PKU gebruiken door hun dieet minder eiwit dan andere kinderen. Om genoeg energie te hebben, nemen zij dus meer koolhydraten en vetten. Hierdoor zullen ze vaker iets eten of drinken wat suikers en/of zuren bevat.

Koolhydraten veroorzaken eerder gaatjes wanneer u ze vaker verspreid over de dag binnenkrijgt, vooral via suikers, biscuitjes, jam, honing, limonade, sap, sportdrinkjes, lolly's en repen.

**Kinderen met PKU eten en drinken, verspreid over de dag, meerdere kleine porties.**

Hoe vaker en hoe langer tanden in contact staan met zuren vanuit het eten of drinken, des te waarschijnlijker is het dat het glazuur aangetast raakt.

Phe-vrije aminozuurpreparaten bevatten zowel zuren als suikers. De preparaten zijn verkrijgbaar als drankje, gel of pasta en moeten meerdere malen per dag genomen worden. Dit mengsel van aminozuren is erg zuur, waardoor het glazuur aangetast kan worden. Bovendien zijn er suikers aan toegevoegd om de smaak te verbeteren, en ook dit kan tandbederf veroorzaken.

## Hoe kunt u tandbederf voorkomen?

### 1. Tandenvoetsen

- Begin met voetsen zodra er een tandje is doorgekomen. Fluoride maakt de tanden sterk en beschermt ze tegen gaatjes. Voets daarom met een speciale fluoride-tandvoetsa.
- Gebruik voor kleine kinderen speciale peutersandvoetsa. Zij kunnen nog niet echt de mond spoelen na het tandenvoetsen en slikken tandvoetsa door. Met peutersandvoetsa is dat geen probleem.
- Voets na het doorkomen van de eerste tand één keer per dag, vanaf twee jaar twee keer per dag.
- Voets niet meteen nadat er is gegeten of het preparaat is gebruikt. Zuren lossen het tandglazuur op en door direct hierna te voetsen wordt een deel van het glazuur weggevoets. Het advies is om een uur na inname van het laatste preparaat de tanden te voetsen.
- Als het kind vijf jaar is, kan het gewone fluoridetandvoetsa gaan gebruiken.
- Vroeger werden fluoridetabletjes aangeraden, maar dit blijkt niet bij iedereen nodig. Voor de meeste kinderen is voetsen met fluoridetandvoetsa voldoende.

### 2. Geef de tanden de tijd om zich te herstellen

- Door niet de hele dag door te eten en te drinken heeft het glazuur de tijd om zich te herstellen. Het advies is daarom: gebruik drie hoofdmaaltijden en niet meer dan vier maal iets tussendoor.
- Combineer drinken en tussendoortjes en laat het kind zijn beker meteen leegdrinken.
- Geef het preparaat bij een maaltijd.
- Laat peuters niet wennen aan (zuig)flesjes of tuitbekers met sap, limonade of preparaat onder handbereik. Het kind kan dan elke keer een slokje nemen en doet zo heel lang over een drankje waarin suikers en/of zuren zitten. Het gevolg is dat de tandjes al heel snel aangetast raken.
- Leer het kind dus zo snel mogelijk uit een gewone beker te drinken. Als ze negen maanden oud zijn, kunnen ze dat vaak al goed. Frisdrank, sap en thee met suiker kunnen het beste in één keer worden opgedronken. Water en thee zonder suiker vormen geen bedreiging voor het gebit.
- Als het kind iets te drinken naast het bed wil hebben, geef het dan gewoon een beetje water.
- Een rolletje of zakje snoep krijgen kinderen meestal niet in één keer op; daar blijven ze van eten. Geef ze liever een hoeveelheid die ze meteen opeten.
- Geef eventueel suikervrije kauwgom met Xylitol na het eten en de snoepmomenten wanneer uw kind oud genoeg is (controleer of er geen phenylalanine in zit).

### 3. Ga regelmatig naar een (kindvriendelijke) tandarts.

- Door al op jonge leeftijd naar de tandarts te gaan, went uw kind eraan. Dat maakt het tandartsbezoek makkelijker wanneer ze ouder zijn.
- De tandarts moet weten dat uw kind (of uzelf) PKU heeft en begrijpen wat dit inhoudt.
- Geef de naam van uw diëtist aan uw tandarts, zodat ze kunnen overleggen over de gezondheid van de tanden.
- Vraag uw tandarts om advies voor het voorkómen en behandelen van tandbederf en -erosie.
- Uw tandarts zal veel eerder kunnen zien of er sprake is van tandbederf of -erosie dan u dat zelf kunt.

#### **Suiker of suikervrij?**

Suiker is belangrijk binnen het PKU-dieet, omdat het energie geeft. Suikervrije producten doen dit niet, en bovendien kunnen deze extra phenylalanine bevatten (zie hoofdstuk 'Het PKU-dieet met de daarbij behorende variatiemogelijkheden'). Beperk het aantal eet- en drinkmomenten op een dag tot zeven. Zo geeft u de tanden rust en zorgt u dat het gebit gezond blijft.

*(Deze informatie is gebaseerd op [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) en 'Gezond gebit', mei 2008)*