

# BITE bestrijdt tanderosie via het internet

Tanderosie onder jongeren is een wereldwijd probleem, zo constateerden onderzoekers uit het Verenigd Koninkrijk bij herhaling in de Britse vakbladen. Meer dan een derde van de jongeren in het westen onder de 19 jaar hebben door erosie aangetaste elementen. Het Engelse BITE, Bureau for Information on Tooth Erosion, verzorgt een website waar veel informatie over de oorzaken en het voorkomen van tanderosie is te vinden. In deze bijdrage wordt een beschrijving gegeven van deze site met voor het publiek en de beroepsbeoefenaar nuttige adviezen.

## Tanderosie een groeiend probleem onder jongeren

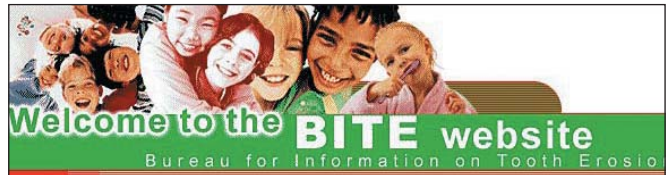
Volgens gegevens op de website van BITE is tanderosie onder jongeren van 4 tot 18 jaar aan beide kanten van de Atlantische Oceaan een groeiend probleem. De omvang en de schade ten gevolge van erosie voor de gebitten zijn nog onvoldoende onderzocht en in kaart gebracht. Milde vormen van erosie hoeven geen problemen te geven, maar bij een aangehouden schadelijk 'gebruikerspatroon' zal de tijdsfactor een steeds grotere rol spelen. Onbehandelde door erosie aangetaste elementen vertonen op den duur een verhoogde gevoeligheid, echte pijnklachten en in het ergste geval fracturen.

In het *Nederlands Tijdschrift voor Tandheelkunde* van september 2001 (Ned Tijdschr Tandheelkd 2001; 108: 355-359) is een artikel gepubliceerd dat deze problematiek beschrijft. De prevalentie van erosieve gebitsslijtage in relatie tot de consumptie van vruchten en dranken werd onderzocht bij tieners in Den Haag. Circa 30% van de onderzochte gebitten van de Haagse tieners had duidelijke erosieve aantastingen en bij 11% ging dit gepaard met een diepe erosieve glazuurslijtage. Uit dit Haagse onderzoek bleek ook dat jongensgebitten significant meer erosieve slijtage vertoonden dan de gebitten van meisjes. De occlusale vlakken van de bovenmolaren en het bovenfront waren de plaatsen waar de slijtage het meest voorkwam. Tot zover de gegevens ontleend aan het artikel uit het *Nederlands Tijdschrift voor Tandheelkunde*. Op de site van BITE worden iets hogere percentages van erosieve slijtage vermeld, maar bij de onderzochte personen is geen onderscheid gemaakt naar geslacht.

## Homepage van BITE

De homepage van BITE ([www.bite.uk.com](http://www.bite.uk.com)) heeft de hedendaagse gebruikelijke opmaak; onder het logo van de site vindt men links het hoofdmenu in de vorm van tabbladen, in het midden de erbij behorende tekst en rechts de hoogtepunten met het laatste nieuws.

De homepage bevat in dit geval meteen een samenvatting van de hoofdpunten van de site. Bij het lezen hiervan blijkt dat de British Dental Association (BDA) eigenlijk verantwoordelijk is voor de inhoud van de geboden informatie. In het volgende menu-onderdeel (About tooth erosion) wordt nog eens uitgelegd wat tanderosie is en hoe het ontstaat. Hier is ook een (summiere) rapportage te vinden met de gepubliceerde cijfers over de mate van gebitsaantasting in de



Titelfoto van de website van BITE.

verschillende leeftijdsgroepen. Voorts worden er een drietal risicogroepen genoemd: 1. de excessieve gebruikers van vruchtensappen en frisdranken, 2. mensen met eetstoornissen zoals boulimia nervosa en 3. mensen met een hiatus hernia die ten gevolge van reflux veel maagzuur in de mondholte krijgen. De orale gevolgen van eetstoornissen zoals anorexia nervosa, boulimia nervosa en andere stofwisselingsgerelateerde stoornissen werden in het juninummer 2001 van het *Nederlands Tijdschrift voor Tandheelkunde* (Ned Tijdschr Tandheelkd 2001; 108: 242-247) uitvoerig belicht.

## Maatregelen tegen excessieve erosie

Het menu-onderdeel 'The right bite' geeft een overzicht van de meest schadelijke voedingsmiddelen en dranken die erosieve gebitsslijtage veroorzaken. Op de website wordt aangegeven dat het niet realistisch is alle zuurhoudende voeding en drank totaal uit te bannen, maar dat men wel het aantal 'zuuraanvallen' kan reduceren en de gevolgen daarvan kan minimaliseren. Een korte samenvatting van de adviezen bevat onder andere het drinken van melk, water en thee in plaats van vruchtensappen of frisdranken, het verminderen van de frequentie van gebruik en vooral niet vlak voor het naar bed gaan of 's nachts, het niet poetsen van de tanden direct na het gebruik van zure dranken, maar in elk geval wel voor het slapen gaan. Ook mag er met zure dranken niet gespoeld worden en dient men deze snel door te slikken. Aanvullend kan nog worden opgemerkt dat mensen met eetstoornissen hun tandarts hierover dienen in te lichten en dat het gebruik van desensibiliserende of bicarbonaat bevattende tandpasta's de voorkeur verdient. Ook van belang is te weten dat de meeste zogenaamde sportdranken net zo schadelijk zijn als frisdrank. De website bevat ook algemene adviezen over poetsen, de gebitsverzorging van kleuters en een lijst van meest gestelde vragen.

Over het algemeen is de site van BITE erg beknopt en meer voor het publiek bedoeld. De professional zal de geboden informatie erg oppervlakkig vinden en kan voor een dieper inzicht in deze onderwerpen beter de genoemde artikelen uit het *Nederlands Tijdschrift voor Tandheelkunde*, alsmede het artikel over alcopops in dit nummer van Van Nieuw Amerongen (Ned Tijdschr Tandheelkd 2002; 109: 264-266), raadplegen. Voor een snel overzicht en ter advisering in de dagelijkse praktijk is de website van BITE echter wel goed bruikbaar.

S.L. Liem, redacteur internet  
bslliem@euronet.nl