



Tandbederf: Welke invloed heeft nachtelijke borstvoeding?

door Jacqueline Meerding

Borstvoeding geven is heel gewoon en natuurlijk. Alle zoogdieren krijgen gedurende lange of korte tijd melk van hun moeder. Juist in hun kwetsbaarste periode worden jongen beschermd en gevoed met soorteigen melk. Het is niet logisch dat moedermelk het melkgebit van jonge zoogdieren zou schaden. Uit diverse onderzoeken zou echter geconcludeerd kunnen worden dat frequente nachtvoedingen aan de borst extra risico geeft op tandbederf bij jonge kinderen. Uit een meta-onderzoek, gepubliceerd in 2014, blijkt dat op die onderzoeken een en ander valt af te dingen. Er werd bijvoorbeeld geen onderscheid gemaakt tussen kinderen die exclusief borstvoeding kregen of een combinatie met kunstvoeding. Bij diverse onderzoeken werd er geen rekening gehouden met onder andere fluoridegebruik, eet- en drinkgewoonten en gebitsverzorging; dit zijn belangrijke factoren die invloed hebben op het ontstaan van tandbederf.

Brian Palmer, tandarts en onderzoeker zei er het volgende over: 'In mijn gesprekken met andere onderzoekers komt steeds naar voren dat ze niet begrijpen waarom iemand borstvoeding aanwijst als oorzaak van tandbederf. Het is wetenschappelijk gezien volkomen onlogisch dat een natuurlijk proces zoals borstvoeding de tanden van de zuigeling zou aantasten. Als kinderen in prehistorische tijden hun tandjes zouden verliezen, zouden ze van honger omkomen, omdat ze niet meer kunnen kauwen. Van prehistorische kinderschedeltjes is echter bekend dat de tandjes geen tekenen van tandbederf vertonen.'

Het gebit

In de kleine mond van kinderen passen geen volwassen tanden, daarom krijgen kinderen eerst een melkgebit. De eerste tanden, meestal de onderste snijtanden, komen gemiddeld door tussen de zes en negen maanden. Het melkgebit is compleet tussen de 24 en 30 maanden en bestaat dan uit twaalf tanden en acht kiezen. Alhoewel het melkgebit vanaf het zesde levensjaar vervangen wordt door het volwassen gebit, is het belangrijk goed voor het melkgebit te zorgen. Gaatjes en tandvleesontsteking kunnen pijn geven bij het eten en drinken. Bovendien kan de ontwikkeling van het gezicht en de kaken verstoord raken als melktanden al vroeg verloren gaan, dit kan dan ook invloed hebben op het blijvend gebit.

Bacteriën

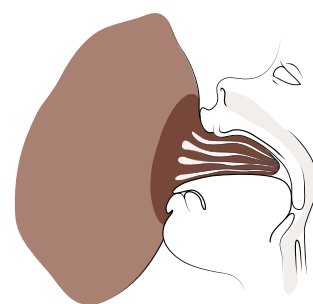
Al snel na de geboorte worden bacteriën aangetroffen in de mond van jonge baby's. De eerste soort is 'streptococcus salivarius'. Na één tot vijf maanden heeft 'streptococcus mitis' de overhand. Als ongeveer halverwege het eerste jaar de eerste tandjes doorkomen volgt 'streptococcus sanguis', die het harde tandoppervlak nodig heeft om te overleven. De bacterie die verantwoordelijk is voor het ontstaan

van tandbederf, 'streptococcus mutans', heeft ook harde oppervlakken nodig om te groeien.

Moedermelk

Nachtvoedingen zijn belangrijk voor de groei en ontwikkeling van jonge kinderen. Daarnaast levert het een bijdrage aan het in stand houden van voldoende melkproductie om het kind te voeden met moedermelk zolang daar behoefte aan is. Uit diverse onderzoeken is inmiddels gebleken dat moedermelk op zichzelf geen tandbederf veroorzaakt. In één onderzoek (Erickson, 1999) werden tandjes van jonge kinderen een tijd lang in moedermelk bewaard. Zelfs na een periode van twaalf weken waren de tandjes niet aangetast.

Daarbij komt nog dat vanwege de techniek van het aan de borst drinken er minder kans is op tandbederf dan bij het drinken uit een fles of beker. Tijdens het drinken aan de borst ligt de tepel diep in mond van het kind en wordt een zuigbeweging automatisch gevolgd door een slikbeweging. De melk komt dus direct achterin het mondje terecht en blijft niet rondom de tanden 'staan'.



Moedermelk bevat onder andere lactoferrine, IgA en IgG. Deze proteïnen hebben een remmend effect op bacteriegroei in het algemeen en streptococcus mutans in het bijzonder. Hieruit volgt dat moedermelk zelfs een actieve rol speelt bij het voorkómen van tandbederf.

Vaste voeding

Na het geven van kunstvoeding kunnen er resten kunstvoeding op het gebit achterblijven en na de introductie van vaste voeding kunnen voedselresten op het gebit achterblijven. Ons westers dieet, rijk aan suikers en koolhydraten, maakt de kans op tandbederf als gevolg van op het gebit achterblijvende voedselresten groter. Samen met voedselresten vormen de in de mondholte aanwezige bacteriën een laagje tandplak op de tandjes. De bacteriën leven van de suikers in voedselresten en produceren daarbij zuren. Dit zuur lost eerst het tandglazuur op en uiteindelijk ook het tandbeen. Zo ontstaan gaatjes in het gebit.

Speeksel

Speeksel is in staat om de bacteriën te bestrijden en deze zuren te neutraliseren, maar moet daarvoor wel de tijd krijgen. Mede daarom wordt aangeraden om het aantal eet- en drinkmomenten te beperken en suikers zoveel mogelijk te vermijden. In de avond en nacht wordt er minder speeksel geproduceerd. Een kind dat 's nachts moedermelk direct uit de borst drinkt, produceert echter meer speeksel en is minder geneigd door de mond te ademen, wat positieve effecten heeft op het tegengaan van tandbederf.

Poetsen!

Uit onderzoek blijkt dat goede mondhygiëne van het grootste belang is in de strijd tegen tandbederf. Een goede mondhygiëne begint al bij de vader en moeder zelf: zij kunnen bacteriën uit hun eigen mond

gemakkelijk overbrengen wanneer zij hun kind een kusje geven of wat eten van het lepeltje van hun kind proeven.

Voedselresten op het gebit vormen de voedingsbodem voor bacteriën en zijn daarmee de bron van tandbederf. Daarom is dagelijks goed poetsen met een voor kinderen geschikte tandpasta en tandenborstel belangrijk vanaf het moment dat het eerste tandje doorbreekt. Vanaf de tweede verjaardag wordt aangeraden om tweemaal daags te poetsen, waarbij de binnenkant, buitenkant en bovenkant inclusief het tandvlees goed worden gereinigd.

Lipbandje en tongriem

Kinderen met een kort lipbandje onder vinden niet altijd hinder daarvan bij het drinken aan de moederborst. Echter, in de holte die er ontstaat achter de bovenlip kunnen wel gemakkelijk voedselresten achterblijven en ook het goed poetsen van de voorste snijtanden kan moeilijker zijn. Hierdoor heeft een strak lipbandje vaak een negatief effect op de mondhygiëne en vergroot het de kans op tandbederf.

Ook een te korte tongriem kan een negatieve invloed hebben op de mondhygiëne en de kans op tandbederf vergroten. Met de tong wordt het gebit meerdere malen per dag onbewust gereinigd. Bij een te korte tongriem kan de tong mogelijk de tanden niet of onvoldoende raken waardoor dit mechanisme niet plaats kan vinden. Een tijdige diagnose en behandeling van een kort lipbandje of tongriem kunnen tandbederf voorkomen.

Conclusie

Het vaak voeden aan de borst, overdag en 's nachts, is niet schadelijk voor het melkgebit. Moedermelk op zichzelf veroorzaakt geen tandbederf. Voedselresten, anders dan van water of moedermelk, vormen een voedingsbodem voor de bacteriën die wel tandbederf kunnen veroorzaken. Het goed reinigen van het (kinder)gebit, met name voor het slapen gaan, is daarom van het grootste belang in het voorkomen van tandbederf.

Bronnen: www.lalecheleague.nl/Tijdschriften/Bronvermelding.html

Meer weten?

De folder 'Meer weten over borstvoeding' is voor de meeste ouders de eerste kennismaking met Borstvoedingorganisatie La Leche League. De folder geeft beknopte informatie over de basis van borstvoeding en wat onze organisatie voor ouders kan betekenen. Handig om te hebben, voordelig om uit te delen.

Voor sommige doelgroepen is het niet wenselijk dat informatiemateriaal afbeeldingen van mensen of dieren bevat. Het beeldmateriaal in deze folder is in samenspraak met hen geselecteerd. De tekst is identiek aan de algemene folder 'Meer weten over borstvoeding'.

De prijs is €4,- voor 200 stuks, inclusief verzendkosten binnen Nederland



Bulletin digitaal ontvangen?

U kunt eenvoudig een digitaal abonnement aanvragen door een mail te sturen naar info@lalecheleague.nl (Nederland) of info@lalecheleague.be (Vlaanderen).

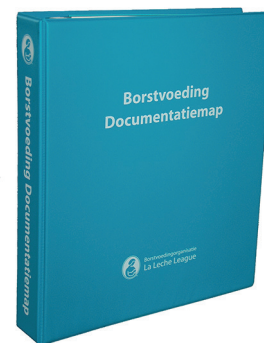
Ontvangt u Bulletin borstvoeding op papier en heeft u geen belangstelling (meer), of ontvangt u onnodig meerdere exemplaren binnen uw organisatie, dan stellen we het op prijs als u laat weten welk(e) adres(sen) we kunnen verwijderen.

Documentatie-abonnement

Borstvoedingorganisatie La Leche League geeft zo'n dertig brochures en informatiebladen uit waarin borstvoeding geven wordt uitgediept en toegelicht. De onderwerpen variëren van basis-kennis over het drinken aan de borst tot bijzondere situaties zoals prematuriteit, geelzien en borstvoeding na seksueel misbruik. De informatie in deze publicaties is geschikt voor ouders die met de betreffende situatie te maken hebben én voor zorgverleners die deze ouders begeleiden.

Om het organisaties en individuele zorgverleners in de ouder- en kindzorg gemakkelijk te maken is de documentatiemap gerealiseerd. Deze map bevat alle recente brochures en informatiebladen. De map kan worden gebruikt als naslagwerk en ter inzage worden gegeven aan cliënten.

De complete map is verkrijgbaar voor €39,50 (exclusief verzendkosten). Met een documentatieabonnement á €16,50 per jaar blijft de map actueel, door halfjaarlijkse toezending van nieuwe en herziene uitgaven. Het abonnement kan worden uitgebreid met het tijdschrift BOVA.



Nieuwe én bestaande publicaties kunt u gemakkelijk bestellen via het bijgevoegde bestelformulier of in de webwinkel. Houders van een documentatieabonnement ontvangen nieuwe publicaties automatisch bij de eerstvolgende aanvulling.