

## Voedingsinstructies bij een vaste beugel

Wanneer je een beugel hebt kan je soms niet alles meer eten en drinken. Het is erg belangrijk dat je de voorschriften over het omgaan met een beugel goed opvolgt. Dit scheelt een hoop ongemakken en schade aan je beugel. Gaat er toch iets mis, kijk dan bij Eerste Hulp bij Ongemakken (beugel EHBO) wat je eraan kan doen.

### Hard, taai of kleverig eten

Waar de beugel vaak een keer stuk van gaat, is het eten van harde, taai, kleverige dingen zoals snoepjes, dropjes, toffees, chocoladerepen, zuurtjes en bijvoorbeeld (ongepopte) popcorn. Maar niet alleen de beugel kan er stuk van gaan: doordat met een beugel het veel lastiger is om je tanden goed schoon te houden, heb je een hoger risico op gaatjes als je dingen met veel suiker eet.

### Stevige voedingsproducten

Door het afbijten van iets hardes kunnen er blokjes losraken. Stevige voedingsproducten, zoals bijvoorbeeld appels, broodkorstjes of knapperige (stok)broodjes kan je daarom beter voorzichtig eten, je kan ze bijvoorbeeld in stukjes snijden.

### Drinken

Van drinken gaat de beugel niet stuk. Maar omdat je tanden goed schoonhouden met een beugel veel lastiger is, kunnen sommige dranken die veel suikers of zuren bevatten daardoor wel sneller gaatjes veroorzaken. Voorbeelden hiervan zijn koolzuurhoudende dranken en drankjes die zoet én zuur tegelijk zijn, zoals vruchtensappen, ijsthee, cola, Capri-Sonne, Wicky, appelsap, jus d'orange, yoghurt drankjes.

Als je toch een van bovenstaande drankjes wilt drinken let er dan op dat je dit niet vaker dan één keer per dag doet en je in één keer het hele glas leegdrinkt. Spoel direct daarna met water om de mond te neutraliseren. Wacht na het gebruik van dit soort drankjes minimaal 1 uur voor je je tanden poetst, omdat je anders je glazuur beschadigt dat door het drinken van iets zuurs tijdelijk verzwakt is geraakt.

### Tot slot

Als je goed oplet met wat je eet en drinkt, kun je ongemakken of schade aan je beugel en je tanden voorkomen. Dat is wel zo prettig. Maar mocht er toch een keer een blokje loskomen: geen paniek. Misschien dus niet zo leuk op dat moment, maar bedenk dan dat het wel de bedoeling is dat straks na de beugeltijd de blokjes er wel af moeten kunnen, want een beugel is gelukkig maar tijdelijk.

*Ik hou van een recht gebit  
daarom orden ik de tanden*