

Naam: _____
Klas: _____

Tien minuten op kauwgom kauwen, kan 100 miljoen bacteriën uit de mond verwijderen. Het is net zo effectief als flossen, al maak je met flossen wel andere delen van je gebit schoon dan met kauwgom. Dat blijkt uit een onderzoek van de Rijksuniversiteit Groningen.

Vrijwilligers kauwden 10 minuten op [kauwgom](#) en vervolgens bekeken de onderzoekers hoeveel bacteriën er gevangen zaten in het stukje kauwgom. Gemiddeld had een stukje kauwgom 100 miljoen bacteriën opgenomen. Naarmate er langer gekauwd werd, nam het aantal bacteriën op de kauwgom toe. Tijdens de eerste 30 seconden was de kauwgom het effectiefst.

Continu kauwgom kauwen is waarschijnlijk niet zinvol, want dan zullen er mogelijk weer opgenomen bacteriën van de kauwgom in de mond terechtkomen. Bovendien is het belangrijk om suikervrije kauwgom te gebruiken, omdat bacteriën zich juist met suikers voeden.

Ziekteverwekkers verwijderen

[Tandvleesproblemen](#) en cariës worden door bacteriën veroorzaakt.

Bovendien denken de onderzoekers dat hun resultaten mogelijk kunnen leiden tot de ontwikkeling van een kauwgom die specifieke ziekteverwekkende bacteriën uit de mond kan verwijderen.

(Bron:

<http://www.gezondheidsnet.nl/gezonde-en-mooie-tanden/kauwgom-even-effectief-als-flossen>)