

Goede poetshouding maakt tandenpoetsen makkelijker

Blijf je kind napoetsen totdat het 10 jaar oud is. Zorg ervoor dat je goed zicht in de mond hebt en er voldoende steun is voor het hoofd van je kind als je (na)poest.

Naar de tandarts

Neem je kind als het eerste tandje doorbreekt mee naar de tandarts of mondhygiënist. Als je zelf op controle gaat bijvoorbeeld. Een bezoek aan de tandarts is opgenomen in de basisverzekering en is voor kinderen tot 18 jaar gratis. Je kunt dus zonder extra verzekering met je kind bij de tandarts terecht. Ook als je zelf niet naar de tandarts gaat.

Wat te doen bij een ongeval?

Is een tand uitgevallen of beschadigd? Neem direct contact op met je tandarts. Zoek zo snel mogelijk alle losse stukjes of de complete tand op en ga ermee naar de tandarts. **Plaats een uitgevallen melktand nóóit terug! Houd een uitgevallen tand of afgebroken stuk tand altijd vochtig.** Het liefst met melk of bewaar deze in je eigen mond tussen je kiezen en je wang.

Meer weten over een gezonde mond? Kijk op www.ivorenkruis.nl of download de gratis app GezondeMond.

Heb je nog vragen? Neem dan contact op met je tandarts of mondhygiënist.

Dit vouwblad is een uitgave van het Ivoren Kruis en is mede mogelijk gemaakt door Colgate GABA en elmex®.

© Ivoren Kruis / 2015

ivoren  kruis

Voor een gezonde mond

150156-01



Hou je
**mond
gezond!**

**Informatie voor
ouders van peuters**

Je zoon of dochter heeft op de peuterspelzaal of het kinderdagverblijf een lesje gedaan van het project 'Hou je mond gezond!' van het Ivoren Kruis. Je kind heeft veel geleerd over tandenpoetsen en het bezoek aan de tandarts. Deze folder geeft je belangrijke tips voor een gezonde mond van je kind!

Poets je tanden 2x per dag

Ieder kind moet 2x per dag zijn tanden poetsen. Poets zelf 1x per dag de tanden na totdat je kind 10 jaar oud is. Hoe je dat doet? Zet de tandenborstel recht op de tanden. Poets zachtjes en maak korte horizontale bewegingen. Poets altijd de rand van het tandvlees mee. Poets in een vaste volgorde volgens de 3 B's: **B**innenkant, **B**uitenkant, **B**ovenop.

Poets eerst de tanden in de onderkaak

1. Begin met de Binnenkant.



2. Poets dan de Buitenkant.



3. En daarna Bovenop (kauwvlakken).

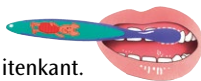


Poets vervolgens de tanden en kiezen in de bovenkaak

4. Begin eerst weer aan de Binnenkant.



5. Poets dan de Buitenkant.



6. En ten slotte Bovenop.



Nuttige tips voor een gezonde mond van je kind

- Gebruik peutertandpasta met fluoride totdat je kind 5 jaar is.
- Poets de tanden van kinderen vanaf 2 jaar 2x per dag.
- Gebruik een peutertandenborstel. Kies voor een (elektrische) borstel met zachte haren.
- Druk niet te hard op de borstel.
- Poets de puntjes van de nieuwe tanden die doorbreken meteen mee. Het glazuur van net doorgebroken tanden en kiezen is nog niet sterk. Ze zijn dus extra gevoelig voor het krijgen van gaatjes.
- Stimuleer kinderen vanaf 2 jaar ook zelf hun tanden te poetsen. Poets de tanden wel na.
- Verzorg het melkgebit goed. Denk niet het melkgebit wisselt toch nog.
- Beperk het aantal eet- en drinkmomenten van je kind tot maximaal 7 per dag. Dat is 3x een maaltijd en maximaal 4x per dag een tussendoortje.
- Geef je kind liever hartige dan zoete dingen.
- Laat je zoon of dochter niet aan zoetigheid wennen en voeg aan voedsel en dranken geen suiker toe.
- Kies voor kraanwater in plaats van zoete dranken.
- Geef je kind één uur voor het tandenpoetsen geen zure producten. Het oppervlak van tanden en kiezen wordt zachter door de inwerking van zuur. Als je kind direct na het eten of drinken van zuur zijn tanden poetst, kan hij de glazuurlaag gemakkelijk wegpoetsen.
- Laat je kind uit een beker zonder tuit drinken in plaats van uit een zuigflesje of anti-lekbeker.
- Duimt je kind? Geef het een dental speen, maar leer het duim- of speenzuigen in ieder geval vóór het doorbreken van het blijvend gebit af.