

Een gezond gebit

Over tandenpoetsen en meer





Als je kind tussen de 6 en 12 maanden is, komen de eerste tanden door. Het is belangrijk om de mond van je kind goed te verzorgen. Dit doe je door gelijk met het poetsen van de tanden te beginnen. Dit voorkomt gaatjes en houdt de mond gezond. Je kind leert op deze manier dat tandenpoetsen bij de dagelijkse verzorging hoort. Jong geleerd is oud gedaan!

De eerste tanden

Wanneer je kind tanden begint te krijgen ontstaan er bobbelts in het tandvlees en ontwikkelt je kind meer speeksel dan normaal. Het kan ook zijn dat je kind meer behoefte heeft aan bijten omdat dit de pijn verzacht.

Een bijtring kan dan fijn zijn. Je kunt het tandvlees ook masseren met je vinger of een zachte tandenborstel. Rond 2,5 jaar is het melkgebit compleet.



Geef je kind zelf ook een tandenborstel, zo zijn jullie samen bezig. Zing er ook eens een liedje bij.

Tandenpoetsen

Poets vanaf het doorkomen van de eerste tand van je kind al één keer per dag. Het beste kun je hier een kleine, zachte tandenborstel voor gebruiken. Poets met een klein beetje peutertandpasta met fluoride. Gebruik deze tandpasta minimaal één keer per dag, bij voorkeur als je kind naar bed gaat. De hoeveelheid fluoride in deze tandpasta is aangepast aan het gebruik voor kleine kinderen. Dit is gedaan omdat kleine kinderen de tandpasta doorslikken. Na de tweede verjaardag poets je de tanden twee keer per dag twee minuten met deze tandpasta. Vanaf 3 jaar kun je ook elektrisch poetsen. Als je kind het goed kan uitspugen, kun je gewone tandpasta of junior tandpasta gebruiken. Dit is meestal rond 5 jaar.



Vervang de tandenborstel elke drie maanden of als de haartjes uit elkaar staan.

Napoetsen

Vergeet de tanden van je kind 's avonds niet na te poetsen. Het advies is dit één keer per dag te doen, tot je kind 10 jaar is. Napoetsen is belangrijk omdat kinderen hun kiezen vaak niet voldoende poetsen. Voor het napoetsen kun je het best schuin achter je kind gaan staan of zitten. Wat ook werkt is dat jullie samen tandenpoetsen. Je geeft je kind dan het goede voorbeeld.

Uit een beker drinken

Je kunt je kind vanaf 8 maanden beter uit een gewone beker laten drinken en de zuigfles gaan afbouwen. Dit is goed voor zijn mondmotoriek.

Naarmate je kind groter wordt gaat hij zijn mond namelijk anders gebruiken. Hij gaat meer op zijn voeding kauwen en begint met praten. Laat je kind oefenen, geklieder hoort erbij.



Laat je kind eerst oefenen met alleen water in een beker. Heb je even geen zin in geklieder, dan kun je een (afsluitbare) beker met rietje gebruiken.

Afbouwen zuigfles en fopspeen

Naast het afwennen van het drinken uit een zuigfles, is het ook verstandig het gebruik van de fopspeen af te bouwen. Dit is vaak lastig omdat met name de fopspeen doorgaans als troost wordt gebruikt. Je kunt een start maken met afbouwen door bijvoorbeeld alleen nog de zuigfles 's ochtends en 's avonds te gebruiken en de fopspeen te beperken tot slaapmomenten in bed.

Vaste eet- en drinkmomenten

In bijna al ons eten en drinken zitten suikers en zetmeel. Die kunnen schadelijk zijn voor het gebit. Bacteriën zetten suikers in de mond om in zuren. Die zuren tasten het gebit aan, ook wel cariës genoemd. Gelukkig heeft speeksel een beschermende werking. Het neutraliseert de zuurwerking op het gebit. Hier is wel tijd voor nodig. Daarom kun je beter de eet- en drinkmomenten tot maximaal zeven keer per dag beperken. Na het tandenpoetsen voor het slapen gaan, kun je je kind beter geen eten of gezoete drankjes (ook geen melk) meer geven. Wil je kind nog wat drinken, geef hem dan een slokje water. Als ouder/verzorger ben jij degene die bepaald wat en wanneer je kind eet en drinkt.

Naar de tandarts

Vanaf 2 jaar adviseert het Centrum voor Jeugd en Gezin je jouw kind mee te nemen naar de tandarts. Zo kan je kind spelenderwijs wennen aan de tandartscontrole.



Geef de speen steeds korter.



Geef de speen niet te snel en alleen als het nodig is. Bijvoorbeeld wanneer je kind verdrietig is.



Haal de speen uit de mond van je kind wanneer hij slaapt. Doe de mond van je kind vervolgens dicht.

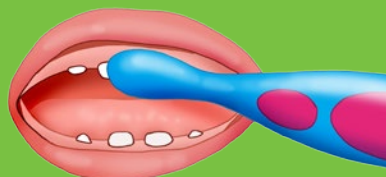
Aan de slag!



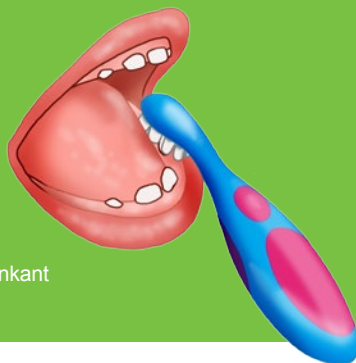
Binnenkant



Buitenkant



Bovenkant



Alles onder één dak!

Het Centrum voor Jeugd en Gezin bij je in de buurt is dé plek waar ouders, verzorgers, kinderen en jongeren terecht kunnen met vragen over gezondheid, opvoeden, opgroeien en verzorging. Er werken jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, doktersassistenten, pedagogen en andere deskundigen. Als het nodig is bieden zij je advies en ondersteuning. Samen maken we gezond en veilig opgroeien mogelijk.

Meer informatie of een vraag?

Kijk op onze website! Je vind hier informatie over het Centrum voor Jeugd en Gezin maar ook antwoorden op je (opvoed) vragen. Vind je het leuk om andere ouders/verzorgers te ontmoeten, zelf aan de slag te gaan of meer te weten te komen over thema's zoals spelen, gezond eten, bewegen, opvoeden, pesten en genotmiddelen? Op onze website staat een uitgebreid overzicht van cursussen en trainingen.

Natuurlijk kun je ons telefonisch (tussen 08.30 - 17.00 uur) of per e-mail bereiken.