

Een gezond gebit

Over tandenpoetsen en meer





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

De eerste tanden

Wanneer uw kind tanden begint te krijgen ontstaan er bobbelts in het tandvlees en ontwikkelt uw kind meer speeksel dan normaal. Het kan ook zijn dat uw kind meer behoefte heeft aan

bijten omdat dit de pijn verzacht. Een bijtring kan dan fijn zijn. U kunt

het tandvlees ook masseren met uw vinger of een zachte tandenborstel. Rond 2,5 jaar is het melkgebit compleet.

 Geef uw 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 uw kind al één keer per dag. Het beste kunt u 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 uw 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 poetst u de tanden twee keer per dag twee minuten met deze tandpasta. Vanaf 3 jaar kunt u ook elektrisch poetsen. Als uw kind het goed kan uitspugen, kunt u 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 uw kind 's avonds niet na te poetsen. Het advies is dit één keer per dag te doen, tot uw kind 10 jaar is. Napoetsen is belangrijk omdat kinderen hun kiezen vaak niet voldoende poetsen. Voor het napoetsen kunt u het best schuin achter uw kind gaan staan of zitten. Wat ook werkt is dat jullie samen tandenpoetsen. Uw geeft uw kind dan het goede voorbeeld.

Uit een beker drinken

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

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



Laat uw kind eerst oefenen met alleen water in een beker. Heeft u even geen zin in geklieder, dan kunt u 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. U 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 kunt u beter de eet- en drinkmomenten tot maximaal zeven keer per dag beperken. Na het tandenpoetsen voor het slapen gaan, kunt u uw kind beter geen eten of gezoete drankjes (ook geen melk) meer geven. Wilt u kind nog wat drinken, geef hem dan een slokje water. Als ouder/verzorger bent u degene die bepaald wat en wanneer uw kind eet en drinkt.

Naar de tandarts

Vanaf 2 jaar adviseert het Centrum voor Jeugd en Gezin u uw kind mee te nemen naar de tandarts. Zo kan uw 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 uw kind verdrietig is.



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

Aan de slag!



3 x B

Poets de tanden van uw kind in een vaste volgorde: Binnenkant, Buitenkant en Bovenkant.



3 x 2

Vanaf 2 jaar, TWEE keer per dag, TWEE minuten poetsen met peuter tandpasta

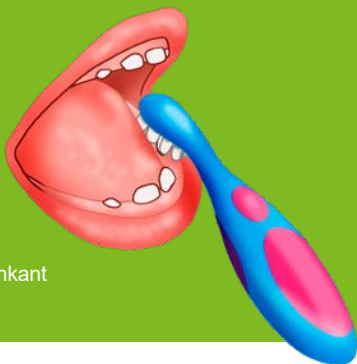
Binnenkant



Buitenkant



Bovenkant



Geen vraag is te gek

Het Centrum voor Jeugd en Gezin is dé plek waar ouders, verzorgers, kinderen en jongeren terecht kunnen met vragen over gezondheid, opvoeden, opgroeien en verzorging. Geen vraag is te gek! Onze jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, (dokters)assistenten, (ortho)pedagogen en andere deskundigen bieden u advies en ondersteuning. Zo maken we samen met u gezond en veilig opgroeien mogelijk.

U kunt ons bereiken op de manier die u prettig vindt, zowel offline als online. Er is altijd een CJG bij u in de buurt en de persoonlijke gegevens van uw kind (geboren na 1 januari 2012) kunt u 24 uur per dag inzien of wijzigen in het ouderportaal. Kijk voor alle contactmogelijkheden op centrumvoorjeugdengezin.nl/contact.

Op onze website vindt u ook nieuws, informatie en een overzicht van cursussen en trainingen die wij geven. Wilt u weten wat u kunt verwachten van de afspraken waarvoor wij u en uw kind uitnodigen? Alles hierover vindt u op de website centrumvoorjeugdengezin.nl/contactmomenten.



010-20 10 110



www.centrumvoorjeugdengezin.nl



www.cjgouderportaal.nl



Centrum voor Jeugd en Gezin