

## Wachtkamerfolder Eerste tandje? Poetsen!

### Poets zodra het eerste tandje doorbreekt

Je kindje is al weer 6 maanden. Een mijlpaal. Grote kans dat er binnenkort een tandje doorbreekt. Je ziet misschien al een verdikking in het midden van de onderkaak. Daar verschijnt straks het eerste tandje. Begin direct met tandenpoetsen zodra je het eerste puntje van het tandje ziet.



### Fluoridepeutertandpasta

Poets de tanden 1x per dag met fluoridepeutertandpasta. De hoeveelheid fluoride in fluoridepeutertandpasta is aangepast aan het gebruik door kleine kinderen. Fluoride is een natuurlijke stof die het glazuur harder maakt en daardoor minder kwetsbaar. Het gebruik van de juiste hoeveelheden fluoride helpt zo gaatjes in tanden en kiezen te voorkomen. Poets bij kinderen vanaf 2 jaar 2x per dag hun tanden met fluoridepeutertandpasta. Stap vanaf 5 jaar over op fluoridetandpasta voor volwassenen. Je kunt ook tandpasta gebruiken waarop staat 'kinder' of 'junior'. Kijk dan naar de leeftijd die hierbij wordt aangegeven (bijvoorbeeld 5-12 jaar).



### Poets met een peutertandenborstel

Met een kleine borstelt kom je makkelijk bij alle tanden en kiezen. Gebruik een peutertandenborstel met zachte haren.



## Tandenpoetsen: een dagelijks ritueel

Maak je kindje op speelse wijze met tandenpoetsen vertrouwd. Maak er een dagelijks herkenbaar ritueel van. In het begin is het aanbrengen van fluoride met de tandpasta belangrijker dan dat je overal met de borstel komt. Poets de puntjes van 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. Poets de tanden van je kind dagelijks na totdat het 10 jaar oud is.



## Tandenpoetsen, hoe doe je dat?

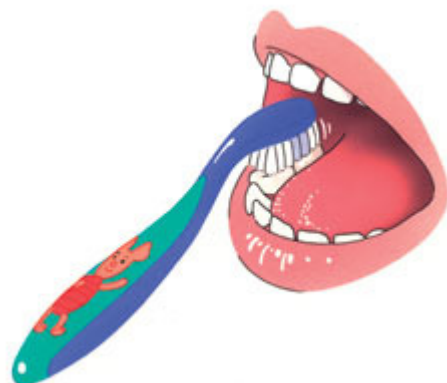
Leg je kind bijvoorbeeld op het aankleedkussen, op bed of neem hem op schoot als je de tanden poetst. Zorg dat je het hoofd steunt en goed in de mond kunt kijken. Is je kind al groter? Ga dan schuin achter hem staan of zitten en draai zijn hoofd naar het licht. Zet de tandenborstel recht op de tanden. Poets zachtjes en maak korte horizontale bewegingen. Dan poets je de schadelijke tandplak weg. Je kunt ook een elektrische tandenborstel voor kinderen gebruiken. Poets in een vaste volgorde en volgens de 3 B's: Binnenkant, Buitenkant en Bovenkant. Poets altijd de rand van het tandvlees mee.



Begin met de Binnenkant

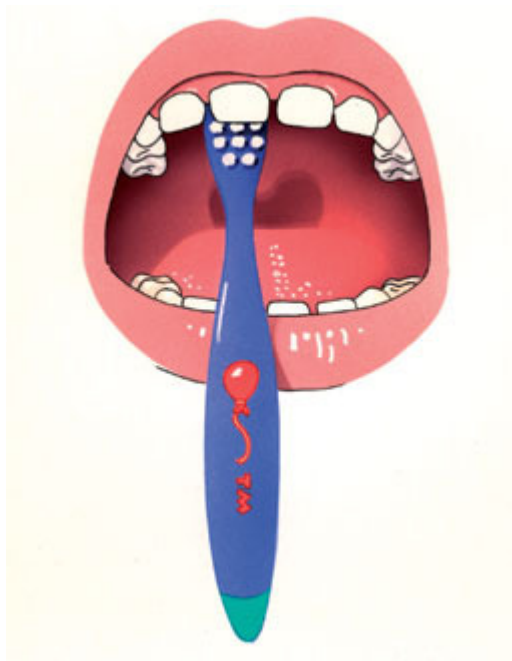


Poets dan de Buitenkant

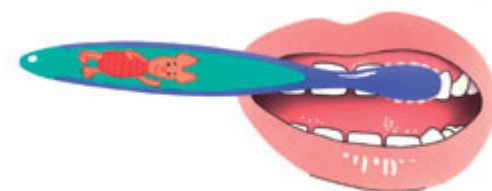


en daarna Bovenop (de kauwvlakken)

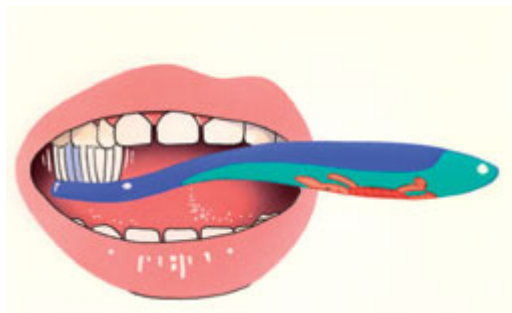
**Poets vervolgens de tanden en kiezen in de bovenkaak**



Begin eerst weer aan de Binnenkant



Poets dan Buitenkant



En ten slotte Bovenop

**Eerste tandje? Naar de tandarts!**

Neem je kind als het eerste tandje doorbreekt mee naar de mondzorgpraktijk. Als je zelf voor controle gaat bijvoorbeeld. De tandarts of mondhygiënist legt uit hoe je het kindergebit het beste kunt verzorgen. Ook leer je al vroeg de juiste voedings- en poetsgewoonten voor je kind. Als je kind op jonge leeftijd in de mondzorgpraktijk komt, krijg het voldoende gelegenheid te wennen en raakt het vertrouwd met de omgeving en de medewerkers. Je behandelaar geeft aan wanneer je kind weer in de praktijk moet terugkomen.



Neem je kind als het eerste tandje doorbreekt mee naar de tandarts





De tandarts of mondhygiënist geeft je adviezen om het gebit van je kind gezond te houden

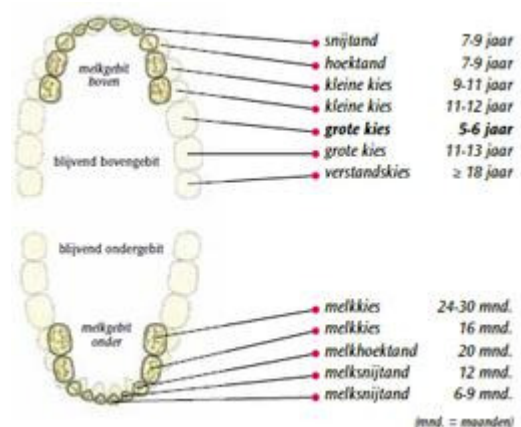
## Het melkgebit

In de kleine mond van een kind passen geen volwassen tanden. Daarom krijg je eerst het melkgebit. Het melkgebit is belangrijk om te bijten, kauwen, spreken en slikken. Het melkgebit beïnvloedt de ontwikkeling van het gezicht en de kaken. Bovendien speelt het een belangrijke rol bij de ontwikkeling van het blijvend gebit. Een kind wisselt zijn melkgebit vanzelf voor het blijvend gebit. Je zou kunnen denken dat het daarom niet belangrijk is het melkgebit goed te verzorgen. Niets is minder waar. Een slechte verzorging kan gaatjes en tandvleesontsteking veroorzaken. Dit kan pijn doen, waardoor je kind slechter eet, zich niet lekker voelt of minder goed slaapt. Een slechte verzorging van het melkgebit kan ook het blijvend gebit beïnvloeden. Dat gebeurt bijvoorbeeld als melktanden of -kiezen voortijdig verloren zijn gegaan. Dan is er vaak te weinig ruimte voor het blijvend gebit.



## Wanneer krijgen kinderen hun melktanden en -kiezen?

De leeftijd waarop kinderen hun tanden krijgen verschilt per kind. Doorgaans breekt de eerste melktand door tussen de 6 en 9 maanden. De eerste 2 melktanden komen aan de onderkant in het midden tevoorschijn. Daarna volgen de 2 middelste snijtanden aan de bovenkant. De laatste melkkies verschijnt in de regel tussen de 24 en 30 maanden. Een volledig melkgebit bestaat uit 12 tanden en 8 kiezen. Zowel de tanden van het melkgebit als die van het blijvend gebit breken meestal volgens een bepaalde volgorde door (zie tekening).



Op deze leeftijd breken de tanden en kiezen meestal door

## Duim of speen?

Zuigen is een natuurlijke, instinctmatige behoefte van een baby. Kinderen zuigen graag op hun duim of speen. Meestal levert dit geen problemen op voor het melkgebit. Als de blijvende snijtanden doorbreken, kan het zuigen de boventanden en de kaak naar voren duwen. Duimt je baby? Geef dan liever een dental sneen. Een kind stont zijn duim sneller en vaker in de



speen. Een kind steekt zijn duim sneller en vaker in de mond. Een speen kun je makkelijk weghalen. Daarom is speenzuigen meestal ook makkelijker af te leren. Leer sowieso het duim- of speenzuigen zo vroeg mogelijk af, maar in ieder geval vóór het doorbreken van het blijvend gebit.



Dental speen

### Liever een beker dan een flesje

Gebruik vanaf 9 maanden een beker zonder tuit in plaats van een zuigflesje of anti-lekbeker. Gebruik een tuitbeker eventueel eerst als tussenstap. 's Avonds en 's nachts is het drinken uit een zuigflesje met zoete inhoud of melk extra schadelijk. 's Nachts is er minder speeksel om je gebit te beschermen. Een flesje met water mee naar bed kan altijd. Vaak sabbelen aan een zuigflesje of anti-lekbeker met bijvoorbeeld vruchtensap, siroop, drinkyoghurt of andere melkproducten kan het gebit aantasten. Het gebit komt langdurig met suikers in aanraking. Hierdoor krijgt (zuigfles)cariës meer kans. Laat je kind hun zoete drankjes in één keer opdrinken. Kies liever voor kraanwater in plaats van zoete dranken.

### Meer weten?

Download dan de gratis app GezondeMond. De app is beschikbaar voor [Android en tablets en verkrijgbaar via Google Play](#). De app voor [iPhone en iPad is te vinden in de App Store van iTunes](#).



gezondemond  
Android



gezondemond  
iPhone