



### Goede poetshouding maakt tandenpoetsen makkelijker

Blijf je kind napoetsen totdat het ongeveer 10 jaar oud is. Ga achter je kind staan of zitten. Draai je kind met het hoofd richting het licht, zodat je goed in de mond kunt kijken.

### Naar de tandarts

Zorg ervoor dat je je kind tweemaal per jaar meeneemt 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 zoon of dochter 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. 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](http://www.ivorenkruis.nl)**

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

Dit vouwblad is een uitgave van het Ivoren Kruis in samenwerking met Kies voor gaaf! en is mede mogelijk gemaakt door GlaxoSmithKline en Aquafresh.

© Ivoren Kruis / 2011

ivoren  kruis  
Voor een gezonde mond



Hou je  
**mond  
gezond!**

**Informatie voor ouders van  
kinderen in groep 5 en 6**

**Je zoon of dochter is op school bezig geweest met het lesproject 'Hou je mond gezond!' van het Ivoren Kruis. Je kind heeft veel geleerd over tanden en kiezen, tandenpoetsen en het bezoek aan de tandarts. Deze folder geeft je belangrijke tips voor een gezonde mond van je kind!**

### Poets je tanden tweemaal per dag

Ieder kind moet twee keer per dag zijn tanden poetsen. Poets zelf één keer per dag de tanden na totdat je kind ongeveer tien jaar oud is. Hoe je dat doet? Zet de tandenborstel recht op de tanden. Poets zachtjes en maak korte horizontale bewegingen. Poets in een vaste volgorde volgens de 3 B's: **B**innenkant, **B**uitenkant, **B**ovenop.



1. Begin beneden met de binnenkant.



2. Dan de buitenkant.



3. Poets hierna bovenop (de kauwvlakken van de kiezen).



4. Poets vervolgens de boventanden en -kiezen. Poets eerst de binnenkant.



5. Dan weer de buitenkant.



6. Eindig met de kauwvlakken van de kiezen.

### Nuttige tips voor een gezonde mond van je kind

- Gebruik tandpasta met fluoride. Dit kan een junior-, kinder- of een tandpasta voor volwassenen zijn.
- Stimuleer kinderen zelf hun tanden twee keer per dag twee minuten te poetsen. Poets de tanden wel na. Besteed extra aandacht aan de achterste kiezen.
- Gebruik een (elektrische) tandenborstel met zachte haren en een kleine borstelkop.
- 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.
- Geef zelf het goede voorbeeld. Poets je tanden twee keer per dag.
- Let op dat je kinderen tijdens het poetsen geen pijn doet. Het lipbandje onder de bovenlip en het deel van de kaak achter in de mond zijn bijvoorbeeld erg gevoelig.
- Tijdens het doorbreken van tanden zijn er gevoelige plekjes in de kindermond. Wees voorzichtig, maar blijf poetsen.
- Beperk het aantal eet- en drinkmomenten van je kind tot maximaal zeven per dag. Drie keer een maaltijd en maximaal vier keer per dag een tussendoortje.
- Geef je kind liever hartige dan zoete dingen.
- 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.
- Bloedt het tandvlees als je de tanden bij je kind poetst? Raadpleeg dan je tandarts of mondhygiënist.
- Met plakverklippers kun je controleren of de tanden en kiezen goed zijn gepoetst. Ze zijn te koop bij de drogist.

### Tanderosie

Tanderosie is het oplossen van tandglazuur door zuren uit voornamelijk voeding en dranken. Het kindergebit is kwetsbaar voor zuren. Eten en drinken doen we tegenwoordig de hele dag door. Vooral frisdranken (ook de lightvarianten!), vruchtensappen en sportdranken zijn zuur. Ook zure voedingsmiddelen, hoe gezond ook, kunnen schadelijk zijn voor het kindergebit. Denk aan citrusvruchten, appels, druiven, kiwi's en de producten daarvan zoals jam. Maar natuurlijk ook zuur snoep en andere producten waarin zuren zijn verwerkt zoals mayonaise. Zuren kunnen het tandglazuur en vervolgens zelfs het blootliggende tandbeen oplossen. Tanderosie is een sluipend proces. Eenmaal weggesleten glazuur komt niet meer terug. Voorkomen is het aller grootste belang!



### Hoe herkent de tandarts of mondhygiënist tanderosie?

Zelf zie je tanderosie pas in een gevorderd stadium. Te laat dus! Gelukkig kan de tandarts het eerder ontdekken:

- De voortanden worden korter en dunner (dus kwetsbaarder voor breuk) of krijgen doorschijnende en rafelige randen.
- In de knobbels van de kiezen ontstaan putjes. Later kunnen de knobbels zelfs helemaal verdwijnen.
- Pijn en gevoeligheid van de tanden en kiezen.



### Hoe voorkom je tanderosie?

Hoe vaker en langer je zoon of dochter zure producten in de mond houdt, hoe groter de kans op tanderosie is. Het gaat niet alleen om hoeveel zure producten je kind eet en drinkt. Ook de manier van eten of drinken is van invloed. Om tanderosie bij je kind te voorkomen of te beperken, kun je een flink aantal maatregelen nemen. Volg de tips in deze folder!