

Nuttige tips voor een gezonde kindermond

- Stimuleer uw kind(eren) dat ze hun tanden twee keer per dag twee minuten poetsen en poets zelf na tot ongeveer 10-jarige leeftijd.
- Gebruik peutertandpasta met fluoride totdat uw kind 5 jaar is. Kinderen vanaf 5 jaar gebruiken fluoridetandpasta voor volwassenen.
- Gebruik een (elektrische) tandenborstel met zachte haren en een kleine borstelkop.
- Poets in een vaste volgorde volgens de drie B's: Binnenkant, Buitenkant, Bovenop.
- Bezoek met uw kind twee keer per jaar de tandarts of mondhygiënist.
- Beperk het aantal eet- en drinkmomenten van uw kind tot maximaal zeven per dag. Drie keer een maaltijd en maximaal vier keer per dag een tussendoortje.
- Geef uw kind één uur voor het tandenpoetsen geen zure producten. Het oppervlak van tanden en kiezen wordt zachter door de inwerking van zuur.
- Geef uw kind liever hartige dan zoete dingen.
- Laat uw zoon of dochter niet aan zoetheid wennen en voeg aan voedsel en dranken geen suiker toe.
- Verzorg het melkgebit goed. Denk niet het 'melkgebit wisselt toch wel'.
- Laat uw kind uit een beker zonder tuit drinken in plaats van uit een zuigflesje of antilekbeker.
- Duimt uw kind? Geef het een speen, maar leer het duim- of speenzuigen in ieder geval voor het doorbreken van het blijvend gebit af.
- 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.
- Tijdens het doorbreken van tanden zijn er gevoelige plekkjes in de kindermond. Wees voorzichtig, maar blijf poetsen.
- Bloedt het tandvlees als u de tanden bij je kind poetst? Raadpleeg dan uw tandarts of mondhygiënist.
- Met plakverklidders kunt u controleren of de tanden en kiezen goed zijn gepoetst. Ze zijn te koop bij de drogist.
- Geef zelf het goede voorbeeld: poets uw tanden twee keer per dag twee minuten.

Monique Boschman, mondhygiënist
Nynke Adding-Visser, mondhygiënist

Heeft u nog vragen? Mail dan naar praktijk@adding.nl of bel 0516-513739.

