



### 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 vanaf jonge leeftijd (voor het tweede 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 22 jaar gratis. Je kunt dus zonder extra verzekering met je kind 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. Plaats een uitgevallen melktand nóóit terug! 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 / 2009



Hou je  
**mond  
gezond!**

**Informatie voor  
ouders van peuters**

**Je zoon of dochter heeft op de peuterspeelzaal of het kinderdagverblijf een lesje gedaan van het project 'Hou je mond gezond!' van het Ivoren Kruis. Je kind heeft veel geleerd over 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).



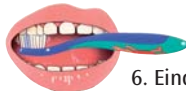
4. Poets vervolgens de boventanden en -kiesen. Poets eerst de binnenkant.



5. Dan weer de buitenkant.



6. Eindig met de kauwvlakken van de kiezen.



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

- Gebruik peutertandpasta met fluoride totdat je kind 5 jaar is.
- Poets de tanden van kinderen vanaf twee jaar twee keer per dag.
- Gebruik een peutertandenborstel. Kies voor een (elektrische) borstel met zachte haren.
- 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.
- Stimuleer kinderen vanaf twee jaar ook zelf hun tanden te poetsen. Poets de tanden wel na.
- Verzorg het melkgebit goed. Denk niet het melkgebit wisselt toch nog.
- 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.
- Laat je zoon of dochter niet aan zoetigheid wennen en voeg aan voedsel en dranken geen suiker toe.
- 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.
- Laat je kind uit een beker zonder tuit drinken in plaats van uit een zuigflesje of anti-lekbeker.
- Duimt je kind? Geef het een speen, maar leer het duim- of speenzuigen in ieder geval vóór het doorbreken van het blijvend gebit af.