

Hulpmiddelen

Tandenborstel

- Gebruik voor peuters en kleuters een aangepaste tandenborstel met een kleinere borstelkop en een kleiner handvat.
- Kies een tandenborstel met fijne haren.
- Een **elektrische tandenborstel** kan een hulp zijn voor een goede tandhygiëne. Toch moet je ook met een elektrische tandenborstel minstens twee minuten poetsen en ervoor zorgen dat je alle vlakken van alle tanden grondig poetst.
- Wanneer de haren van je tandenborstel uiteen wijken, is hij aan vervanging toe. Vervang hem in elk geval na drie maanden.
- Poets de tanden van baby's met een gaasje of een doekje.
- Andere hulpmiddelen als spoelmiddelen, tandzijde of tandenstokers gebruiken, is niet aan te raden bij kinderen.

Tandpasta

- De hoeveelheid tandpasta pas je aan op basis van de leeftijd: tot 2 jaar ter grootte van een rijstkorrel en vanaf 2 jaar ter grootte van een erwt. Vanaf 6 jaar mag je tandpasta gebruiken ter grootte van de volledige borstelkop.
- Gebruik een tandpasta met **fluoride**. Fluoride beschermt het tandglazuur en maakt het sterker. Het helpt bovendien zwakke plekjes in het glazuur te herstellen. Het aanbevolen fluoridegehalte in de tandpasta verschilt per leeftijd:
 - 0 tot 6 jaar: 1000 ppm (deeltjes per miljoen) fluoride
 - vanaf 6 jaar: 1450 ppm fluoride (zelfde hoeveelheid als bij volwassenen)

Naar de tandarts

Tweemaal per jaar op controle gaan bij de tandarts is geen overbodige luxe. De tandarts controleert op gaatjes (cariës), plak en tandsteen. Hij geeft advies en grijpt zo nodig in. Op die manier voorkom je ernstig tandbederf en ontstekingen van je tandvlees of, erger nog, je kaakbot. Bij kinderen kijkt de tandarts ook na of er geen orthodontische problemen zijn (scheefstand van tanden of kaken).

www.bendebever.be



Ben de Bever stimuleert kinderen op een speelse manier om hun tanden goed te poetsen, gezond te eten en naar de tandarts te gaan. Via de leefwereld van Ben kunnen ze educatieve spelletjes spelen. Ouders en leerkrachten vinden er informatie over een goede tandhygiëne.

Meer informatie over mondzorg?

www.cm.be/tanden

Deze folder is een realisatie van de dienst Gezondheid & Participatie van CM met ondersteuning van het Vlaams Instituut Mondgezondheid.



**GEZONDE
MOND**
VLAAMS INSTITUUT
MONDGEZONDHEID

Heb je een klacht?

Laat het ons weten via www.cm.be/klachten of contacteer een CM-medewerker. Met jouw reactie verbeteren we immers onze service. Wij garanderen een eerste reactie binnen de zeven dagen en de volledige behandeling van je klacht binnen de 30 dagen.

Zoek je info over gezondheid?

Surf dan naar www.cm.be/gezond-leven/

Ben je al CM-lid, dan weet je dat je op CM kunt rekenen. Ben je nog geen lid, dan nodigen we je uit om onze troeven te leren kennen. Ga langs in het CM-kantoor in je buurt of surf naar www.cm.be



CM. Jouw gezondheidsfonds.

Laat je tanden zien

Tips voor een goede mondhygiëne bij kinderen



CM. Jouw gezondheidsfonds.

Tips voor een goede mondhygiëne bij kinderen

Met een gezonde mond lach je graag je tanden bloot. In deze folder vind je heel wat informatie en tips voor een goede mondhygiëne bij kinderen.



Hoe ontstaat tandbederf of cariës?

Na elke maaltijd of tussendoortje nestelt tandplak zich op je tanden, vooral op de plaatsen die moeilijk te reinigen zijn. Tandplak is een witgele aanslag die voor het grootste deel bestaat uit bacteriën die suikers omvormen tot zuren. Die zuren tasten het tandglazuur aan waardoor cariës of tandbederf kan ontstaan. Wat je eet, hoe vaak je eet en hoe je je tanden poetst, beïnvloeden de zuuraanvallen. Een goede tandhygiëne kan problemen voorkomen.

Tips om de zure aanval te beperken

- Eet niet meer dan vijf keer per dag.

Als je de hele dag door eet en snoept, blijft de zuurtegraad in je tandplak hoog en heb je meer kans op gaatjes. Als je het tandglazuur telkens twee tot drie uur rust gunt tussen maaltijden en tussendoortjes, kan het herstellen van de zuuraanval.

- Beperk zoetmiddelen en ongezonde tussendoortjes.

Vermijd zoetmiddelen zoals honing of siroop aan de fopspeen en geef kinderen geen snoepje voor het slapengaan. Vermijd gesuikerde tussendoortjes. Ook zuigflesjes met gezoete drank kunnen nadelige gevolgen hebben voor het gebit van je kind.

- Poets je tanden met fluoridehoudende tandpasta

Hoe beter je poetst, hoe minder tandplak blijft zitten en hoe beperkter de zuurvorming. Bovendien zorgt fluoride in je speeksel ervoor dat je tanden beter bestand zijn tegen de schadelijke gevolgen van suikers.

- Vermijd zure dranken

Fruitsappen en frisdranken, ook light en zero dranken, hebben een hoge zuurtegraad en tasten het tandglazuur aan. Je drinkt beter voldoende water.

Goed poetsen

Wanneer en hoelang poetsen?

- Vanaf het ogenblik dat er tanden doorbreken, wordt er tandplak gevormd en moet er dus gepoetst worden.
- Poets **minstens tweemaal per dag** de tanden, waarvan een keer zeer grondig.
- Poets je tanden zeker 's morgens, voor of na het ontbijt en 's avonds voor het slapengaan. Neem minstens **twee minuten** de tijd.
- Laat peuters vanaf twee jaar hun tanden zelf poetsen voor de spiegel. **Napoetsen** blijft bij de meeste kinderen nodig tot de leeftijd van ongeveer negen à tien jaar.
- Bloedend tandvlees duidt op een ontsteking van je tandvlees. Het wijst meestal op onvoldoende mondhygiëne. Net daarom moet je blijven poetsen. Een bezoek aan de tandarts is meestal aangewezen om een eventueel onderliggend probleem aan te pakken.

Hoe poetsen?

- Kinderen kunnen nog niet zo vlot overweg met een tandenborstel. De vorm en de stand van de melktanden verschillen bovendien van een volwassen gebit. Leer jonge kinderen daarom horizontaal poetsen. Het is belangrijk om alle vlakken van de tanden te poetsen.
- Voor kinderen van 0 tot 2 jaar poets je met een kleine manuele tandenborstel. Met een schrobbende heen en weer beweging ga je over elke tand tot aan de tandvleesrand. Voor kinderen van 2 tot 6 die met een manuele tandenborstel poetsen kun je op dezelfde manier verder gaan.

Vanaf 6 jaar zet je de manuele tandenborstel best schuin in een hoek van 45 graden op de tand tot tegen de tandvleesrand. Poets tand per tand en maak kleine cirkelvormige bewegingen.

Is je kind tussen 2 en 6 jaar en gebruikt die een elektrische tandenborstel? Volg de vorm van tanden en zorg dat je over het volledige tandoppervlak tot aan de tandvleesrand gaat.

Let op: bij een elektrische tandenborstel met een lange kop, gebruik je dezelfde methode als bij een manuele tandenborstel. Voor kinderen jonger dan 6 jaar maak je een schrobbende beweging over elke tand. Bij kinderen vanaf 6 jaar zet dan je tandenborstel in een hoek van 45 graden op de tand tot tegen de tandvleesrand en maak cirkelvormige bewegingen tijdens het poetsen.

- Poets eerst de buitenkant, dan de binnenkant en vervolgens de kauwvlakken van alle tanden met heen en weer gaande bewegingen. Poets daarna de snijtanden met op en neer gaande bewegingen. Poets je tanden elke keer op dezelfde manier om geen plaatsen te vergeten.