



### Goede poetshouding maakt tandenpoetsen makkelijker

Blijf je kind napoetsen totdat het 10 jaar oud is. Zorg ervoor dat je goed zicht in de mond hebt en er voldoende steun is voor het hoofd van je kind als je (na)poetst.

### Naar de tandarts

Zorg ervoor dat je je kind 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 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 de mond van de ouder/verzorger, bij voorkeur tussen de kiezen en de wang.

**Meer weten over een gezonde mond? Kijk op [www.ivorenkruis.nl](http://www.ivorenkruis.nl) of download de gratis app GezondeMond.**

Heb je nog vragen? Neem dan contact op met je tandarts of mondhygiënist. Dit vouwblad is een uitgave van het Ivoren Kruis en is mede mogelijk gemaakt door GABA Benelux en elmex®.

© Ivoren Kruis / 2014

ivoren  kruis

Voor een gezonde mond

140124-40



Hou je  
**mond  
gezond!**

**Informatie voor ouders van  
kinderen in groep 1 en 2**

**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 tandenpoetsen en het bezoek aan de tandarts. Deze folder geeft je belangrijke tips voor een gezonde mond van je kind!**

### Poets je tanden 2x per dag

Ieder kind moet 2x per dag zijn tanden poetsen. Poets zelf 1x per dag de tanden na totdat je kind 10 jaar oud is. Hoe je dat doet? Zet de tandenborstel recht op de tanden. Poets zachtjes en maak korte horizontale bewegingen. Poets altijd de rand van het tandvlees mee. Poets in een vaste volgorde volgens de 3 B's: **B**innenkant, **B**uitenkant, **B**ovenop.

### Poets eerst de tanden in de onderkaak

1. Begin met de Binnenkant.



2. Poets dan de Buitenkant.



3. En daarna Bovenop (kauwvlakken).



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

4. Begin eerst weer aan de Binnenkant.



5. Poets dan de Buitenkant.



6. En ten slotte Bovenop.



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

- Gebruik peutertandpasta met fluoride totdat je kind 5 jaar is. Stap vanaf 5 jaar over op een 'kinder', 'junior' of fluoride-tandpasta voor volwassenen.
- Stimuleer kinderen zelf hun tanden 2x per dag 2 minuten te poetsen. Poets de tanden wel na. Geef zelf het goede voorbeeld.
- Gebruik een peutertandenborstel. Kies voor een (elektrische) borstel met zachte haren. Druk niet te hard.
- Verzorg het melkgebit goed. Denk niet het melkgebit wisselt toch nog.
- Poets de puntjes van de nieuwe tanden die doorbreken meteen mee. Dat geldt zowel voor de melktanden en -kiezen als de blijvende exemplaren. Het glazuur van net doorgebroken tanden en kiezen is nog niet sterk. Ze zijn dus extra gevoelig voor het krijgen van gaatjes.
- De eerste blijvende kies breekt achter het melkgebit door. Deze zie je vaak niet omdat die lager staat. Poets deze ook zorgvuldig.
- Geef het goede voorbeeld. Poets je tanden 2x 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 7 per dag. Dat is 3x een maaltijd en maximaal 4x per dag een tussendoortje.
- Geef je kind liever hartige dan zoete dingen.
- Kies voor kraanwater in plaats van zoete dranken.
- 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.
- Met tandplakverklidders kun je controleren of de tanden en kiezen goed zijn gepoetst. Je koopt ze bij de drogist.