

# EEN GEZOND GEBIT VOOR UW KIND

Het is belangrijk dat ouders hun kinderen van jongs af aan leren goed voor hun gebit te zorgen. Een kind dat goed leert zorgen voor het melkgebit zal dat meestal ook doen als het ouder wordt en een blijvend gebit krijgt. Een gezond melkgebit is belangrijk voor later: een gaatje in het melkgebit kan ook het blijvend gebit eronder aantasten. Uw kind houdt gezonde tanden door:

- Goed de tanden te poetsen met fluoride (peuter)tandpasta.
- Niet meer dan 6 of 7 keer per dag iets te eten of te drinken.
- Regelmatig naar de tandarts te gaan.

## WAAROM IS TANDEN POETSEN MET FLUORIDETANDPASTA BELANGRIJK?

Op tanden en kiezen zit een wit-gelig laagje dat met het blote oog bijna niet zichtbaar is. Dit wordt tandplak genoemd. Hierin zitten veel bacteriën die van etensresten in de mond een zuur maken. Dit zuur kan gaatjes veroorzaken in tanden en kiezen. Fluoride gaat het ontstaan van gaatjes tegen. Fluoride zit in tandpasta. Tandpoetsen is niet alleen belangrijk om de tandplak weg te poetsen. Nog belangrijker is dat fluoride in de tandpasta zorgt voor sterke tanden.

### Geen fluoridetabletjes meer

Vroeger kregen ouders het advies om hun peuters tot en met vier jaar fluoridetabletjes te geven. Omdat er nu in Nederland een speciale tandpasta voor peuters is, is dat niet meer nodig.

Gebruik fluoridetabletjes daarom alleen op advies van de arts van het consultatiebureau, de tandarts of de mondhygiënist.

### Poetsen met speciale tandpasta voor peuters

Tanden poetsen is de beste en de gemakkelijkste manier om fluoride te gebruiken. Daarom zit in de meeste tandpasta's fluoride. Vanaf het moment dat kinderen de eerste tandjes hebben, is het belangrijk met fluoridetandpasta te poetsen.



Voor kinderen tot en met vier jaar is er speciale tandpasta met fluoride. In deze tandpasta is de hoeveelheid fluoride aangepast. De hoeveelheid fluoride in peuter-tandpasta is de helft van de hoeveelheid fluoride in tandpasta voor volwassenen.

Gebruik voor kinderen tot en met 4 jaar dus alleen de speciale fluoridetandpasta

voor peuters. Een bolletje tandpasta zo groot als een doperwt per keer is voldoende.

### Hoe herkent u de speciale fluoridetandpasta voor peuters?

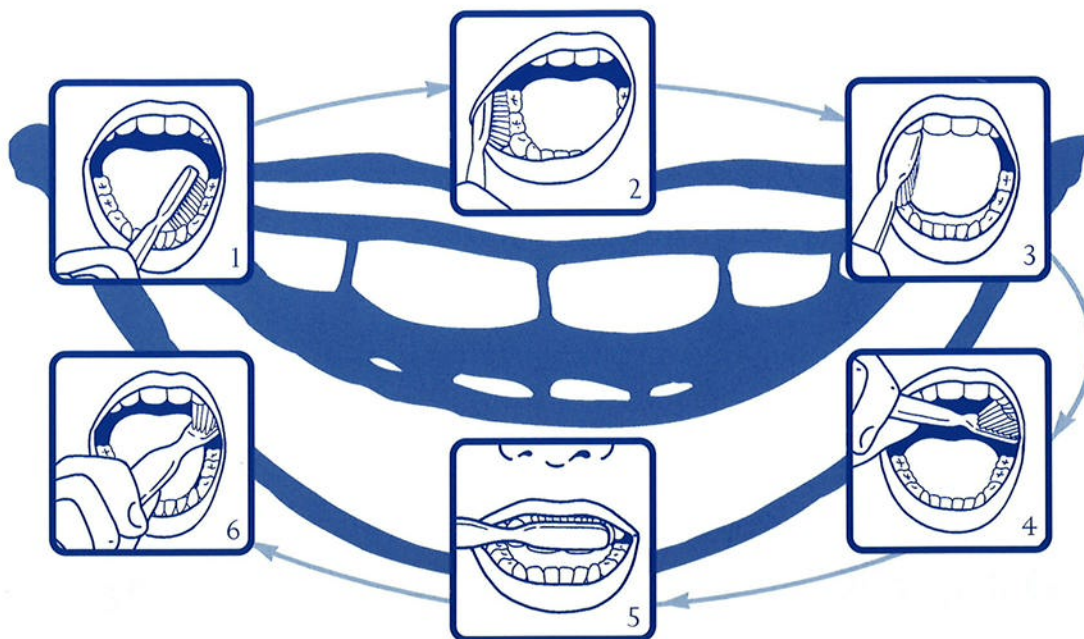
Deze tandpasta is te herkennen aan de tube. Op de tube staat dat het een tandpasta voor peuters is. Of er staat op dat de tandpasta bedoeld is voor kinderen van 0 tot en met 4 jaar.

Deze tandpasta hoeft niet duur te zijn. Er zijn verschillende goedkope en goede fluoridetandpasta's voor peuters te koop.

### Hoe kunt u bij uw kind poetsen?

Vanaf het doorbreken van het eerste tandje kunt u één keer per dag poetsen. Gebruik hiervoor een speciale tandenborstel voor peuters. Een tandenborstel voor volwassenen is te groot. Als het tanden poetsen nog moeilijk gaat, zorg dan in elk geval dat er peuter-tandpasta met fluoride op de tandjes komt. Dat is het belangrijkste.

Vanaf 1 jaar kunnen de tanden van uw kind echt gepoetst worden. Poets met korte heen en weer gaande bewegingen, maar niet te hard. Poets iedere keer in dezelfde volgorde, zodat u geen hoekje vergeet. Eerst de binnenkant (tekening 1), de buitenkant (tekening 2) en de bovenkant (tekening 3) van het ondergebit, en daarna hetzelfde met het bovengebity (tekening 4, 5 en 6). Echt schoon poetsen is voor een kind niet gemakkelijk. Daarom is het belangrijk dat u één keer per dag uw kind (tot 7 jaar) nog eens zelf poetst.



## ADVIES

- 0 en 1 jaar:** vanaf het doorbreken van de eerste tandjes: 1 keer per dag poetsen met de speciale peutertandpasta met fluoride. Poets de tandjes vóór het slapen gaan, want dan is de mond de hele nacht schoon.
- 2, 3 en 4 jaar:** 2 keer per dag poetsen met de speciale peutertandpasta met fluoride. Poets 's morgens na het ontbijt en 's avonds vóór het slapen gaan.
- 5 jaar en ouder:** 2 keer per dag poetsen met fluoride-tandpasta voor volwassenen.

Soms worden kinderen pas naar bed gebracht als ze in de huiskamer in slaap zijn gevallen. Hierdoor wordt het poetsen gemakkelijk overgeslagen. Direct na het eten de tanden poetsen voorkomt dit. Geef daarna niets meer te eten of te drinken. Water of thee zonder suiker mag wel.

### Hoe vaak eet en drinkt uw kind per dag?

In veel eten en drinken zitten suikers. Bacteriën in de mond maken van die suikers een zuur dat het gebit kan aantasten. Voor een gezond gebit kan het weinig kwaad zes of zeven keer per dag iets te eten of te drinken. Dat is drie keer een hoofdmaaltijd en drie of vier keer iets tussendoor. Als er vaker iets gegeten of gedronken wordt, kunnen eerder gaatjes ontstaan.

Als u tussendoor iets geeft is het beter om dat in één keer op te laten eten en niet verspreid over de dag. Een zakje snoep achter elkaar leeg eten is bijvoorbeeld minder slecht voor de tanden dan iedere keer een snoepje nemen.

Veel kinderen drinken graag frisdranken, bijvoorbeeld cola (of colalight). Maar alle frisdranken kunnen het gebit beschadigen. Ook de light soorten en vruchtensappen. Het is daarom beter deze dranken niet iedere dag te drinken.

Goede alternatieven zijn water of thee zonder suiker.

### Is drinken uit een zuigflesje slecht?

Een kind dat de hele dag uit een flesje zuigt heeft steeds restjes drinken in de mond. In veel dranken zitten suikers, ook in appelsap en melk. Dit is net zo slecht voor het gebit als steeds snoepen. Vooral een flesje mee naar bed voor 's nachts is erg slecht voor de tanden. Een speen door suiker, honing of chocoladepasta halen is ook slecht voor de tanden.

Misschien heeft u veel aan uw hoofd en vindt u het wel makkelijk zo. Met de zuigfles is uw kind tenminste stil.

Toch is het beter om vanaf negen maanden uw kind te wennen uit een beker te drinken. Als uw kind ouder is, is het vaak al zo gewend aan de zuigfles dat het niet zo gemakkelijk went aan een beker.

Is uw kind al erg gewend aan het zuigflesje dan kunnen de volgende tips u helpen om de zuigfles langzaam af te wennen:

- Geef het flesje steeds minder vaak en laat uw kind het flesje meteen leegdrinken. Leg het daarna weg, zodat hij het niet steeds ziet.
- Doe steeds meer water bij de inhoud, zodat uw kind het niet lekker meer vindt om uit het flesje te drinken.

### Waarom is regelmatig naar de tandarts gaan belangrijk?

In sommige landen gaan mensen alleen naar de tandarts als ze kiespijn hebben. In Nederland gaan de meeste mensen minstens één keer per jaar voor controle naar de tandarts. Ook als ze geen kiespijn hebben. Rond het tweede jaar kunt u uw kind voor het eerst meenemen. De tandarts controleert of het gebit goed is. Als er gaatjes beginnen te ontstaan, worden ze gevuld, zodat het blijvend gebit eronder niet beschadigd wordt.

### Wilt u meer weten over de verzorging van het gebit van uw kind?

Voor meer informatie kunt u terecht bij uw tandarts, mondhygiënist of voor kleine kinderen bij het consultatiebureau voor zuigelingen en peuters.

Over het Fluoride Basisadvies is overeenstemming bereikt met de koepelorganisaties de Nederlandse Maatschappij tot bevordering der Tandheelkunde (NMT), de Nederlandse Vereniging van Mondhygiënist(en) (NVM), de Landelijke Vereniging van GGD'en (LVGGD), de Landelijke Vereniging voor Thuiszorg (Landelijke Commissie Ouder- en Kindzorg) (LVT/LC-OKZ) en de fabrikanten van peutertandpasta's. Het Fluoride Basisadvies heeft ook instemming van het Ministerie van VWS en de Inspectie voor de Gezondheidszorg en is in lijn met de aanbevelingen van de WHO. De introductie van het advies is in handen van het Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ), dat hierover nauw samenwerkt met het Ivoren Kruis, de NMT en de andere organisaties.