

Eerste tandje? Poetsen!

Poets zodra het eerste tandje doorbreekt

Je kindje is al weer 6 maanden. Een mijlpaal. Grote kans dat er binnenkort een tandje doorbreekt. Je ziet misschien al een dikke bobbel in het midden van de onderkaak. Daar verschijnt straks het eerste tandje. Begin direct met tandenpoetsen zodra je het eerste puntje van het tandje ziet.



Fluoridepeutertandpasta

Poets de tanden 1x per dag met fluoridepeutertandpasta. De hoeveelheid fluoride in fluoridepeutertandpasta is aangepast aan het gebruik door kleine kinderen. Fluoride is een natuurlijke stof die het glazuur harder maakt en daardoor minder kwetsbaar. Het gebruik van de juiste hoeveelheden fluoride helpt zo gaatjes in tanden en kiezen voorkomen. Poets bij kinderen vanaf 2 jaar 2x per dag hun tanden met fluoridepeutertandpasta. Stap vanaf 5 jaar over op fluoridetandpasta voor volwassenen.



Poets met een peutertandenborstel

Met een klein borsteltje kom je makkelijk bij alle tanden en kiezen. Gebruik een peutertandenborstel met zachte haren.



Tandenpoetsen: een dagelijks ritueel

Maak je baby op speelse wijze met tandenpoetsen vertrouwd. Maak er een dagelijks herkenbaar ritueel van. In het begin is de aanwezigheid van fluoride in de mond belangrijker dan dat je overal met de borstel komt. Poets de puntjes van 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. Poets de tanden van je kind dagelijks na totdat hij 10 jaar oud is.



Tandenpoetsen, hoe doe je dat?

Leg je baby bijvoorbeeld op het aankleedkussen of neem hem op schoot als je de tanden poetst. Zorg dat je goed in de mond kunt kijken. Is je kind al groter? Ga dan schuin achter hem staan of zitten en draai zijn hoofd richting het licht. Zet de tandenborstel recht op de tanden. Poets zachtjes en maak korte horizontale bewegingen. Dan poets je de schadelijke tandplak weg. Je kunt ook een elektrische tandenborstel voor kinderen gebruiken. Poets in een vaste volgorde en volgens de 3 B's: Binnenkant, Buitenkant en Bovenkant.

Poets eerst de tanden aan de onderkant.



1. Begin beneden met de binnenkant.



2. Dan de buitenkant



3. Poets hierna bovenop (de kauwvlakken van de kiezen)

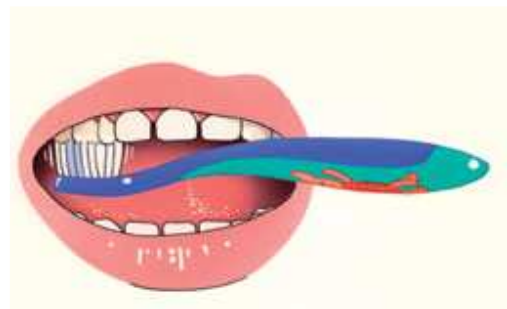
En vervolgens aan de bovenkant.



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



5. Dan weer de buitenkant



6. Eindig met de kauwvlakken van de kiezen.

Vanaf 2 jaar naar de tandarts

Neem je zoon of dochter vanaf 2 jaar mee naar de tandarts of mondhygiënist. Doe dat bijvoorbeeld als je zelf voor een controle gaat. Bij zo'n allereerste bezoek kan je peuter wat rondkijken in de praktijk. Zo raakt het vertrouwd met de omgeving en met de medewerkers. Bezoek de tandarts of mondhygiënist 2x per jaar.



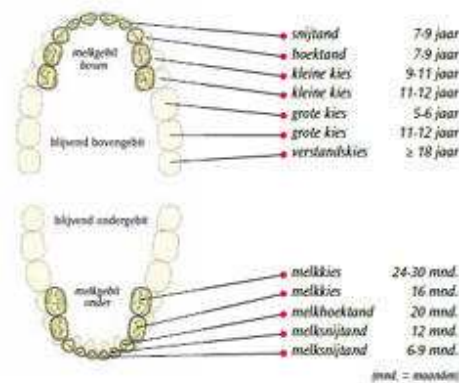
Het melkgebit

In de kleine mond van een kind passen geen volwassen tanden. Daarom krijg je eerst een melkgebit. Het is belangrijk om te bijten, kauwen, spreken en slikken. Het melkgebit beïnvloedt de ontwikkeling van het gezicht en de kaken. Bovendien speelt het een belangrijke rol bij de ontwikkeling van het blijvend gebit. Een kind wisselt zijn melkgebit vanzelf voor het blijvend gebit. Je zou zeggen dat het daarom niet belangrijk is het melkgebit goed te verzorgen. Niets is minder waar. Een slechte verzorging kan gaatjes en tandvleesontsteking veroorzaken. Dit kan pijn doen, waardoor je kind slechter eet, zich niet lekker voelt of moeilijk kan slapen.



Wanneer krijgen kinderen hun melktanden en -kiezen?

De leeftijd waarop kinderen hun tanden krijgen verschilt per kind. Doorgaans breekt de eerste melktand door tussen de 6 en 9 maanden. De eerste 2 melktanden komen aan de onderkant in het midden tevoorschijn. Daarna volgen de 2 middelste snijtanden aan de bovenkant. De laatste melkkies verschijnt in de regel tussen de 24 en 30 maanden. Een volledig melkgebit bestaat uit 12 tanden en 8 kiezen. Zowel de tanden van het melkgebit als die van het blijvend gebit breken meestal volgens een bepaalde volgorde door (zie tekening).



Duim of speen?

Zuigen is een natuurlijke, instinctmatige behoefte van een baby. Kinderen zuigen graag op hun duim of speen. Meestal levert dit geen problemen op voor het melkgebit. Als de blijvende snijtanden doorbreken, kan je kind de boventanden en de kaak naar voren duwen. Duimt je baby? Geef dan liever een speen. Een kind stopt zijn duim sneller en vaker in de mond. Een speen kun je makkelijk weghalen. Ook daarom is speenzuigen meestal makkelijker af te leren. Leer sowieso het duim- of speenzuigen zo vroeg mogelijk, maar in ieder geval vóór het doorbreken van het blijvend gebit af.



Liever een beker dan een flesje

Vaak sabbelen aan een zuigflesje of anti-lekbeker met bijvoorbeeld vruchtensap, siroop, drinkyoghurt of andere melkproducten kan het gebit aantasten. Het gebit komt langdurig met suikers in aanraking. Hierdoor krijgt zuigflescariës meer kans. Laat je kind hun zoete drankjes ineens opdrinken. Gebruik vanaf 9 maanden een beker zonder tuit in plaats van een zuigflesje of anti-lekbeker. Gebruik een tuitbeker eventueel eerst als tussenstap. 's Avonds en 's nachts is het drinken uit een zuigflesje met zoete inhoud extra schadelijk. 's Nachts kan het speeksel de zuuraanvallen op het gebit vrijwel niet herstellen. Het ('s nachts) drinken van water uit een zuigflesje is overigens niet schadelijk.



Laat uw kind vanaf 9 maanden uit een beker drinken