

KIES VOOR SCHONE TANDEN!

Onze tanden en kiezen gebruiken we om te eten, te praten, te fluiten enz. En voor een mooie glimlach zijn onze tanden onontbeerlijk! Een schoon gebit is een gezond gebit. En een gezond gebit gaat een leven lang mee. In dit artikel leest u hoe u kunt zorgen voor een gezond gebit voor uw kind.

Waarom tandenpoetsen?

We poetsen onze tanden om tandplak te verwijderen. Tandplak bestaat voornamelijk uit bacteriën die in de mond voorkomen en die zich aan het gebit hechten. Dat is te zien als een witgelig laagje op de tanden en kiezen. Wanneer bacteriën in de mond met suiker in aanraking komen gaan ze een bepaald zuur maken. Dit zuur lost het tandglazuur van onze tanden en kiezen op waardoor gaatjes kunnen ontstaan. Daarnaast speelt tandplak een belangrijke rol bij het ontstaan van tandvleesontstekingen. Tandplak moet dus regelmatig weggepoetst worden om gaatjes en tandvleesontstekingen te voorkomen.

Om het gebit goed schoon te krijgen is een poetsbeurt van minimaal twee minuten per keer nodig. Het beste is om dit ná het ontbijt en 's avonds vóór het slapen gaan te doen. Kinderen tot negen jaar moeten eenmaal per dag goed nagepoetst worden door de ouder/verzorger, bij voorkeur 's avonds.

Welke attributen zijn nodig voor het poetsen?

Gebruik een tandenborstel met een kleine borstelkop met zachte haartjes en een lange steel. Poetsen met een elektrische tandenborstel is ook een mogelijkheid.

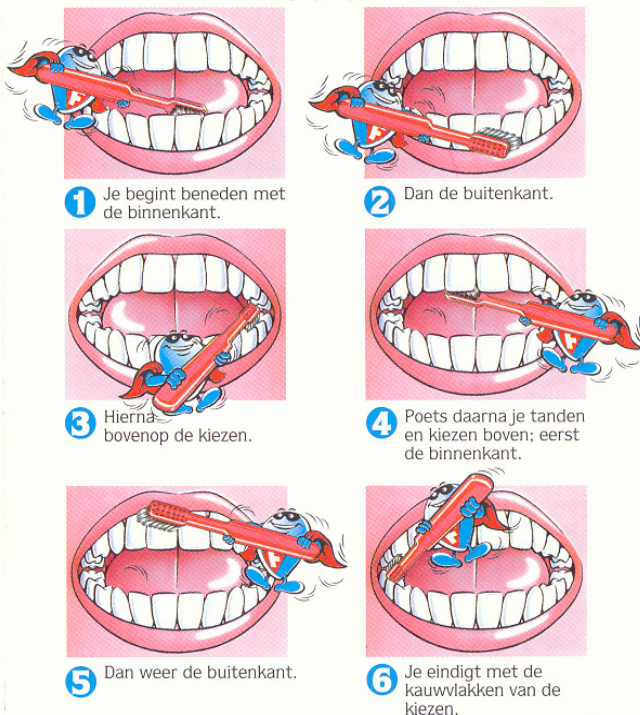
Kies voor een tandpasta met fluoride, want fluoride maakt het tandglazuur sterker.

Voor kinderen tot vijf jaar kunt u een peutertandpasta gebruiken waarin iets minder fluoride zit, omdat jonge kinderen nog moeite hebben met het uitspugen van alle tandpasta. Kinderen vanaf vijf jaar kunnen met een fluoridetandpasta voor volwassenen poetsen. Per poetsbeurt is een hoeveelheid van een halve centimeter tandpasta voldoende.

POETSEN VOLGENS DE 3 B'S

BINNENKANT - BUITENKANT - BOVENOP DE KIEZEN.

Een van de mogelijke poetsmethode's.



Tandenpoetsen, hoe gaat dat?

Zet de tandenborstel schuin tegen het tandvlees aan. Poets met korte heen en weer gaande bewegingen en poets de onderkaak en de bovenkaak apart. Vergeet niet het tandvlees mee te poetsen. Bij het aanhouden van een vaste poetsvolgorde is er minder kans dat u of uw kind plekjes overslaat. Dat kan door te poetsen volgens het schema van de 3 B's (zie tekening).

Hoe helpt u uw kind bij het tandenpoetsen?

Als u het gebit van uw kind (na)poetst, is het van belang dat u er goed zicht op heeft en er voldoende steun is voor u en uw kind. Probeer uit welke poetshouding het prettigst is. Kleine kinderen kunt u bijvoorbeeld op schoot nemen.

Poetshouding 1

Ga schuin achter uw kind staan. Als u met uw hand de kin van uw kind ondersteunt, rust het hoofd tegen uw bovenlichaam. Buig u een beetje over het kind zodat u goed ziet waar u poetst.

Poetshouding 2

Een andere mogelijkheid is: ga voor het kind staan en laat het met het hoofd bijvoorbeeld tegen de muur rusten. Ondersteun de kin met uw ene hand, terwijl u met de andere poetst. Op deze manier kunt u goed zien waar u poetst.

Tips

- Laat jonge kinderen eerst zelf poetsen voordat u het overneemt.
- Let op het lipbandje onder de bovenlip, dit kan erg gevoelig zijn.
- Poets vooral goed achterin de mond om ook de eerste blijvende kiezen achter het melkgebit te reinigen.
- Tijdens het doorbreken van tanden en kiezen en bij het wisselen zijn er gevoelige plekken in de kindermond. Wees voorzichtig, maar blijf wel poetsen.
- Met plakverklidders kunt u bij uw kind controleren of alle plak weg is. Te koop bij de drogist.
- Geef het goede voorbeeld door zelf ook twee keer per dag te poetsen.

Verder is het belangrijk dat:

- U elk half jaar met uw kind naar de tandarts of mondhygiënist gaat. Zij geven u adviezen over mondverzorging, voeding en fluoridegebruik. Ook kunnen eventuele problemen snel behandeld worden.
- Uw kind niet de hele dag door snoept. Het is beter om eventueel snoepgoed in één keer op te eten. Naast de drie hoofdmaaltijden per dag is het verstandig om niet meer dan vier tussendoortjes te geven. Meer dan vier tussendoortjes per dag verhoogt het risico op gaatjes.
- U kiest voor gezonde tussendoortjes zoals fruit en suikervrije kauwgom (kauwgom is niet geschikt voor kleine kinderen). Kauwgom met xilytol remt de schadelijke werking van suiker op het gebit, maar kan gaatjes niet helemaal voorkomen. Het is ook geen vervanging voor het tandenpoetsen!

Meer informatie?

Voor vragen over mondgezondheid kunt u contact opnemen met het team Gezondheidsbevordering van GGD Kennemerland, tel. 023-7891732.