

Een gezond gebit

Over tandenpoetsen en meer





Als je kind tussen de 6 en 12 maanden oud is, komen de eerste tanden door. Het is belangrijk om dan gelijk te beginnen met tandenpoetsen. Zo voorkom je gaatjes en blijft de mond van je kind gezond. Ook leert hij op deze manier dat tandenpoetsen bij de dagelijkse verzorging hoort; jong geleerd is oud gedaan!

De eerste tanden

Je merkt dat je kind tanden krijgt als hij meer speeksel heeft dan normaal en er bobbels in het tandvlees komen. Ook willen kinderen vaak meer bijten, omdat dit de pijn minder maakt. Een bijtring kan helpen. Of masseer het tandvlees met je vinger of een zachte tandenborstel. Rond 2,5 jaar heeft je kind zijn volledige melkgebit.

Tandenpoetsen

Zie je het puntje van een eerste tand? Begin dan gelijk één keer per dag met poetsen. Je kunt hiervoor het beste een kleine, zachte tandenborstel gebruiken. Gebruik ook kindertandpasta; kleine kinderen slikken tandpasta vaak door en te veel fluoride is ongezond. Poets vanaf 2 jaar twee keer per dag. Vanaf 3 jaar mag dat ook met een elektrische tandenborstel.

Poets jouw tanden waar je kind bij is. Zo geef je het goede voorbeeld.

Tip: geef je kind als jij poetst ook een tandenborstel, dan kan hij met jou meedoen.



!
Vervang
de tandenborstel
elke drie maanden.
Of als de haartjes uit
elkaar staan.

Napoetsen

Napoetsen is belangrijk. Doe het in elk geval één keer per dag, tot je kind 10 jaar is. Zo weet je zeker dat ook de kiezen elke dag goed schoon zijn. Ook samen tandenpoetsen werkt goed. Je geeft dan het goede voorbeeld.

Uit een beker drinken

Vanaf 8 maanden kunnen kinderen het best uit een beker drinken. Je kind leert zo nieuwe bewegingen maken met zijn mond en traint de mondspieren. Dat helpt bij het leren praten!

Laat je kind oefenen en weet: kliederen hoort erbij.

Oefen je met
drinken uit een beker?
Begin dan met water. Als
je geen zin hebt in geklieder,
kun je een (afsluitbare)
beker met een rietje
gebruiken.

Afbouwen zuigfles en fopspeen

Voor de mondspieren en de tanden is het goed de zuigfles en de fopspeen af te bouwen. Dat doe je bijvoorbeeld door de fles alleen nog 's ochtends en 's avonds te gebruiken. De fopspeen is vaak lastiger, omdat die ook als troost wordt gebruikt. Je kunt ermee beginnen de speen alleen nog in bed te geven, als je kind gaat slapen.

Vaste eet- en drinkmomenten

In bijna al ons eten en drinken zit suiker en zetmeel. Dat is niet goed voor het gebit van je kind. Speeksel beschermt de tanden, maar heeft daar wel tijd voor nodig. Je kunt je kind daarom het best maximaal zeven keer per dag laten eten of drinken. Geef je een fles melk voor het slapengaan? Doe dat dan voor het tandenpoetsen. Daarna kun je het best alleen nog een slokje water geven als je kind wat wil drinken.

Naar de tandarts

Wij adviseren je kind vanaf 2 jaar mee te nemen naar de tandarts. Zo kan hij spelenderwijs wennen aan de tandartscontrole. Wist je dat naar de tandarts gaan voor kinderen gratis is?

Tips om de speen af te bouwen:

!
Geef de
speen steeds
korter.

!
Slaapt je kind?
Haal de speen uit
zijn mond en doe
de mond zachtjes
dicht.

!
Geef de
speen alleen
nog bij het
slapengaan.

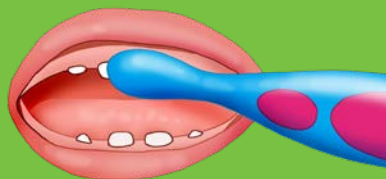
Aan de slag!



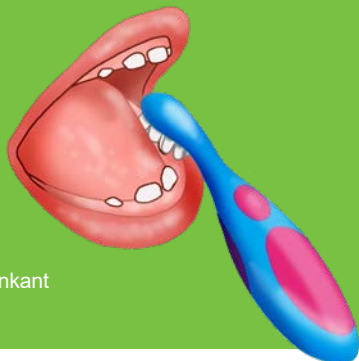
Binnenkant



Buitenkant



Bovenkant



Geen vraag is ons te gek

Het Centrum voor Jeugd en Gezin is in de regio Rotterdam-Rijnmond dé plek waar ouders, verzorgers, kinderen en jongeren terecht kunnen met vragen over gezondheid, opvoeden, opgroeien en verzorging. Geen vraag is ons te gek! Onze jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, (dokters)assistenten, (ortho)pedagogen en andere deskundigen bieden advies en ondersteuning. Zo maken we samen met jou gezond en veilig opgroeien mogelijk.

Je kunt ons bereiken op de manier die jij prettig vindt, zowel offline als online. Er is altijd een CJG bij jou in de buurt en de persoonlijke gegevens van jouw kind (geboren na 1 januari 2012) kun je 24 uur per dag inzien of wijzigen in het ouderportaal. Kijk voor alle contactmogelijkheden op centrumvoorjeugdengezin.nl/contact.

Op onze website vind je ook nieuws, informatie en een overzicht van cursussen en trainingen die wij geven. Wil je weten wat je kunt verwachten van de afspraken waarvoor wij jij en je kind uitnodigen? Alles hierover vind je op de website centrumvoorjeugdengezin.nl/contactmomenten.



088 - 20 10 000



centrumvoorjeugdengezin.nl



cjgouderportaal.nl



Centrum voor Jeugd en Gezin