

# tips & adviezen voor een gezonde mond

## **Het belang van een gezond gebit**

Niet iedereen heeft even veel kans op een gaatje. Soms blijkt het best heel lastig om het (melk)gebit gezond te houden. Maar zelfs een kwetsbaar gebit kan door goed te poetsen en een verstandig eetpatroon gaaf blijven. Ook een melkgebit heeft goede zorg nodig, ondanks dat het nog gaat wisselen. Door gaatjes en tandvleesproblemen in het melkgebit kan uw kind zich beroerd voelen, slechter eten of moeilijk in slaap komen. Ook kan dit invloed hebben op het blijvend gebit. Om uw kind gezond te laten opgroeien, is het dus wel degelijk van belang om hier veel aandacht aan te besteden.

## **Eten en drinken**

In vrijwel al ons eten en drinken zitten suikers en zetmeel. Die kunnen schadelijk zijn voor het gebit. Dat geldt vooral voor kleverig snoepgoed en zoet drinken. Bacteriën zetten suikers in de mond om in zuren. Die zuren tasten het gebit aan. Gelukkig heeft speeksel een beschermende werking. Het zorgt dat het zuur minder in kan werken. Daarom moet er tussen eet- en drinkmomenten altijd voldoende tijd zitten. Laat uw kind daarom drie keer per dag een maaltijd eten en maximaal vier keer een tussendoortje. Elk slokje drinken behalve water telt dus ook als een zoetmoment, houd daar rekening mee. Geef op eet- en drinkmomenten liever hartige dingen dan zoete. Dit lukt nog beter als u uw kind niet aan zoet laat wennen door bijv geen suiker in thee of yoghurt te doen. Suikervervangers zijn hier geschikter voor. Maar kijk wel uit met light producten, deze zijn vaak wel zuur.

## **Tandenpoetsen met kinderen**

Makkelijker gezegd dan gedaan, tandenpoetsen met kinderen. Heeft u hier moeite mee? Laat het ons weten, we kunnen u helpen! Denk in ieder geval aan de drie B's: Buitenkant, Binnenkant en Bovenkant. Kijk eens op het plaatje hiernaast. Poets altijd met tandpasta waar fluoride in zit, dat maakt de tanden en kiezen minder kwetsbaar voor zuuraanvallen van bacteriën.





## Tandenpoetsen doe je zo!



1 Begin beneden met de buitenkant.



2 Dan de binnenkant.



3 Poets hierna bovenop de kiezen.



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



5 Dan weer de binnenkant.



6 Eindig met de kauwvlakken van de kiezen.

### De drie B's

**B**uitenkant, **B**innenkant en **B**ovenkant. Bij de bovenkant moet de mond ver open, maar de binnen- en de buitenkant lukken soms juist beter als uw kind niet al te ver open doet. Houd altijd een vaste poetsvolgorde aan!

### **Tips bij het poetsen:**

- \* Geef zelf het goede voorbeeld: poets twee keer per dag.
- \* Laat uw kind zelf een borstel kiezen, of de tandpasta op de borstel doen.
- \* Let er samen op, dat uw kind tijdens het poetsen geen pijn heeft (let bijvoorbeeld ook op het lipbandje).
- \* Juist tijdens het doorbreken van nieuwe tanden, of het wisselen, is poetsen heel belangrijk. Het zal wat gevoeliger zijn, dus wees voorzichtig. Maar blijf poetsen!
- \* Gebruik evt plakverklidders (te koop bij de drogist). U kunt zo controleren of het poetsen goed lukt, maar kinderen vinden het ook heel leuk.
- \* Maak het tandenpoetsen leuk, bedenk bijvoorbeeld spelletjes en liedjes. Toch niet leuk? Laat wel zien dat het erbij hoort door niet te stoppen. Zo wordt het deel van de dagelijkse routine.

### **Dè tips voor een gezond gebit:**

- \* Poets de tanden en kiezen van uw kind tweemaal per dag met fluoridetandpasta.
- \* Zorg voor drie hoofdmaaltijden per dag, zodat uw kind minder behoefte heeft aan tussendoortjes.
- \* Geef maximaal vier keer per dag iets tussendoor.
- \* Elk slokje is een snoepje.
- \* Fruit is gezond, maar geef maximaal een- of tweemaal per dag zuur fruit (zoals sinaasappel, citroen, bessen en kiwi).
- \* Drink frisdrank, sap en andere zure dranken met mate, op jonge leeftijd liefst gewoon nog niet.

### **Vragen?**

Wij beantwoorden ze graag. U kunt ons op maandag t/m vrijdag bellen van 8.15u tot 13u, ons telefoonnummer is 071-8200 201.



