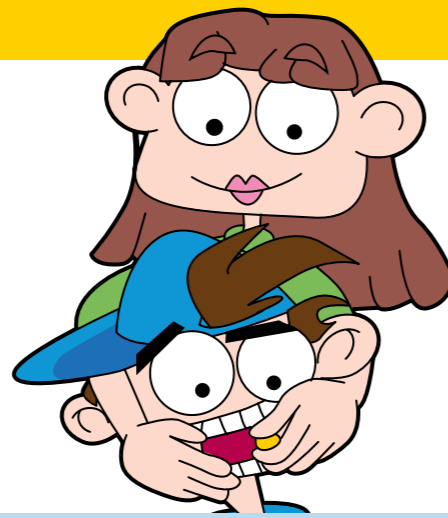


Poets minimaal twee keer per dag

Gebruik een tandenborstel met een kleine borstelkop of een elektrische tandenborstel. Vervang de borstel zodra de haren uit elkaar gaan staan.



Tot tien jaar is één keer per dag **napoetsen** noodzakelijk. Het beste is dat ouders na-poetsen na de tweede poetsbeurt voor het naar bed gaan. Besteed extra aandacht aan de achterste kiezen.



Poets bij voorkeur de tanden 's morgens na het ontbijt...

...en 's avonds voor het slapen gaan.

Zet de tandenborstel half op de tanden en half op het tandvlees. Poets met een korte, heen-en-weer-gaande beweging volgens een vaste volgorde. Vergeet het tandvlees niet. Gezond tandvlees bloedt niet en is lichtroze van kleur.



Eten en drinken

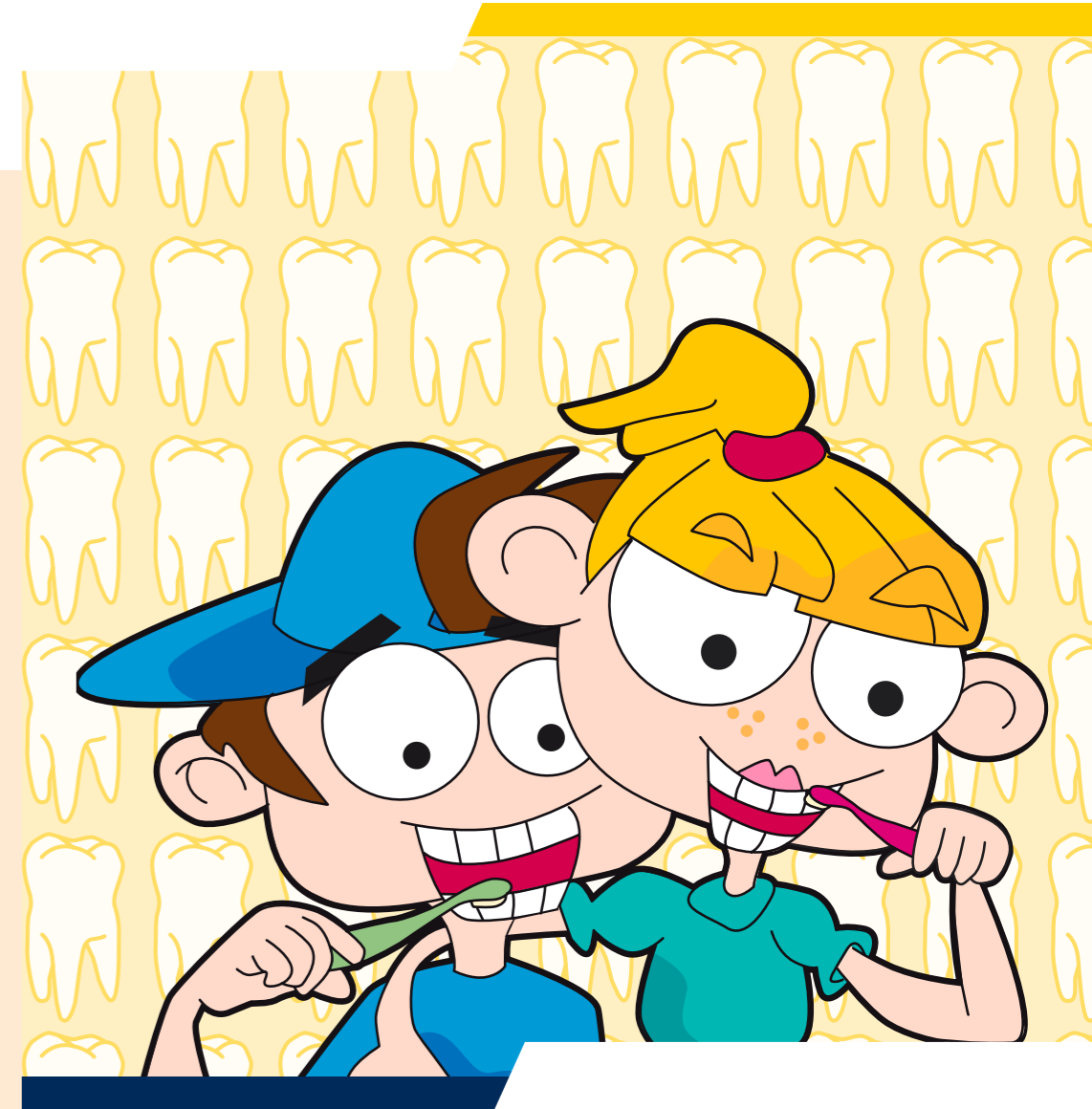
Let op de voeding van uw kind. In bijna alles wat ze eten en drinken zitten suikers en zetmeelproducten. Bacteriën in de mond zetten deze om in zuur. Dit zuur kan de tanden en kiezen aantasten. Het speeksel kan de schade herstellen maar heeft daar tijd voor nodig. Daarom niet meer dan zeven eet- en/of drinkmomenten per dag!

De tandarts

Ga twee maal per jaar met uw kind naar de tandarts en/of mondhygiënist. Zij controleren het gebit en geven behandelingen ter voorkoming van gaatjes. Ook zullen zij uw kind stimuleren om het gebit goed te verzorgen.



TANDEN SCHOON... HEEL GEWOON

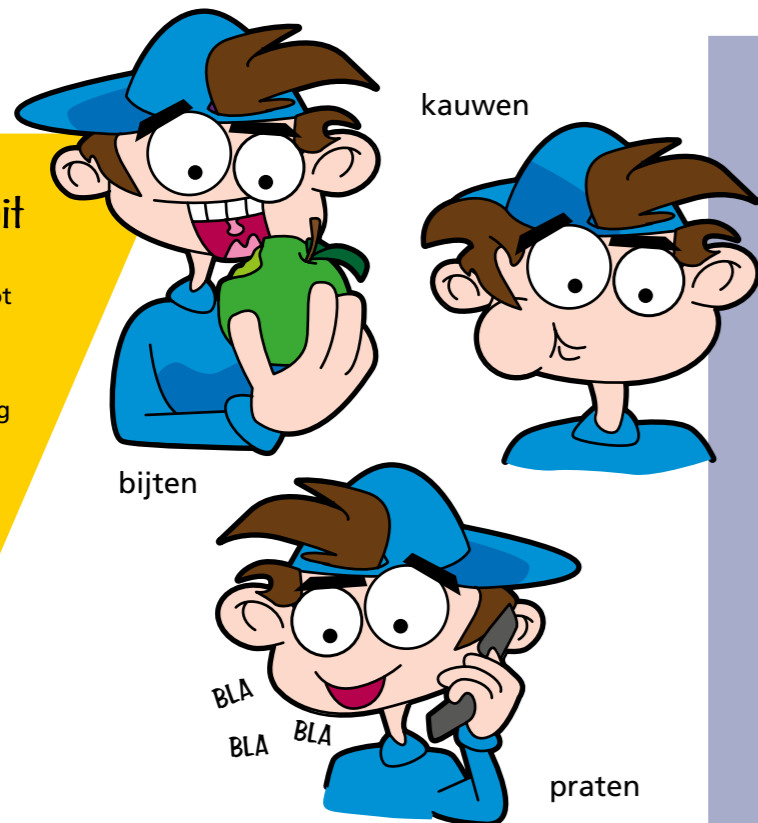


GGD Hart voor Brabant
www.ggdhvb.nl
0900 463 64 43



Functies van het gebit

Een goed gebit is van groot belang. De toestand van het melkgebit is van grote invloed op de ontwikkeling van het blijvend gebit. Verzorg het melkgebit dus goed!

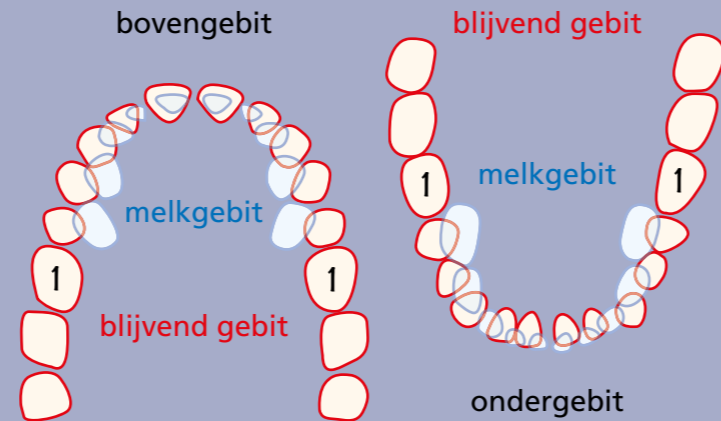


kauwen

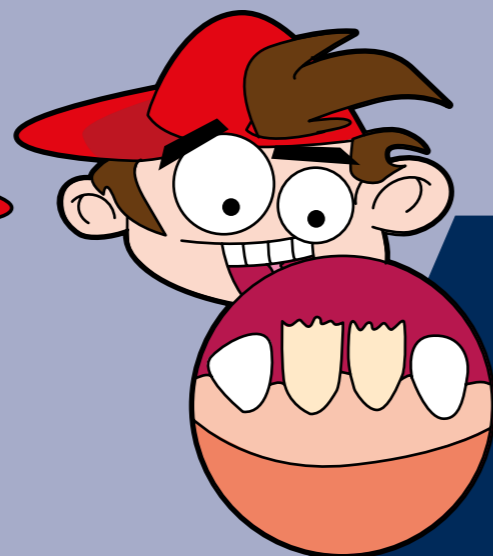
bijten

BLA
BLA BLA

praten

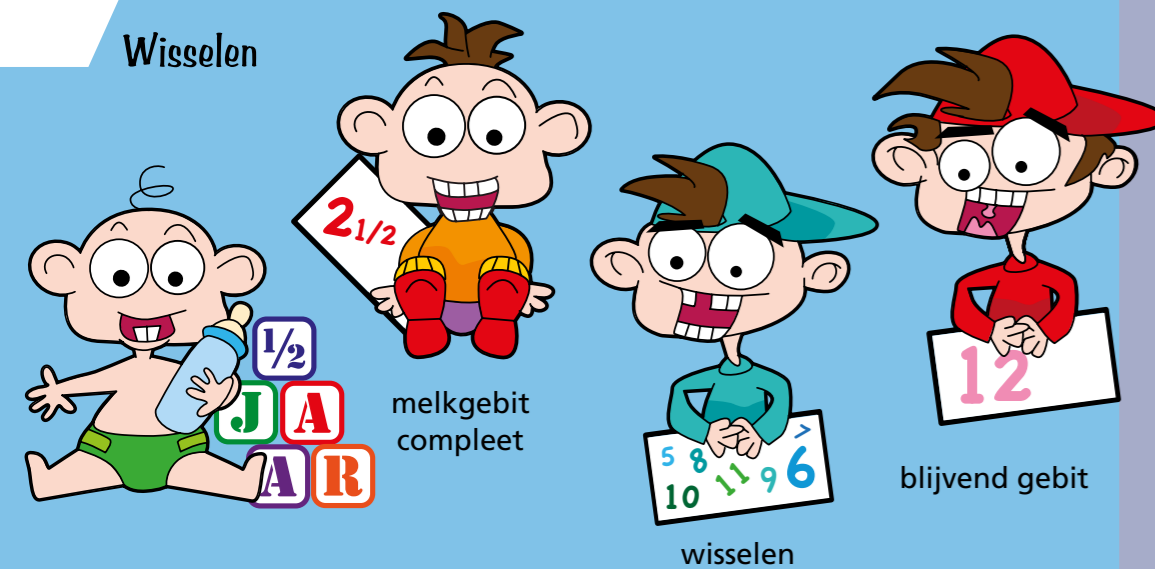


Rond het zesde levensjaar breekt de eerste blijvende kies door achter de laatste melkkies. Omdat er geen kies uitvalt, wordt deze kies vaak niet opgemerkt.



De pas doorgebroken blijvende voortanden hebben een kartelrandje dat na verloop van tijd slijt en verdwijnt. Ze zijn ook wat geler van kleur. Soms hebben de nieuwe tanden of kiezen een bruine of witte vlek. Dit kan veroorzaakt zijn door beschadiging vóór de doorbraak, bijvoorbeeld door vallen.

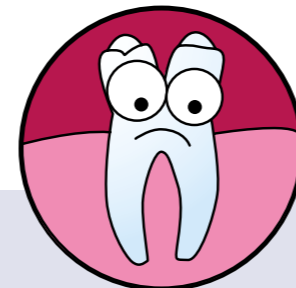
Wisselen



melkgebit compleet

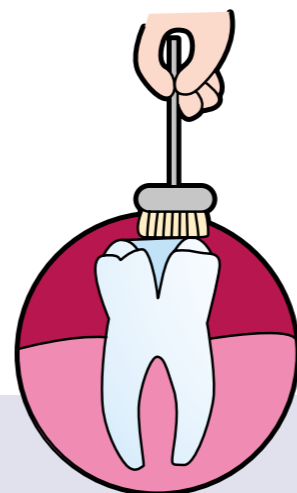
wisselen

blijvend gebit

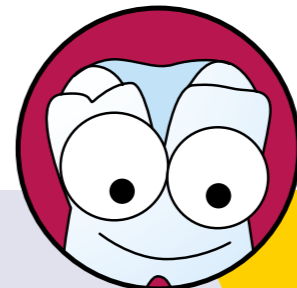


Sealen

De eerste blijvende kiezen hebben diepe groeven. Goed schoonhouden is moeilijk. Poets ze dan ook zorgvuldig. Om te helpen voorkomen dat er een gaatje ontstaat in de nieuwe kies kan

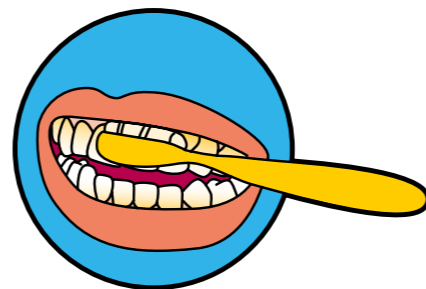


de tandarts of mondhygiënist eventueel een beschermend laagje (sealant) in het kauwvlak aanbrengen. **Vraag ernaar bij uw tandarts!**



Tanden poetsen

Tandplak is een geel plakkerig laagje dat zich vooral tussen de tanden en kiezen en langs de tandvleesrand bevindt.

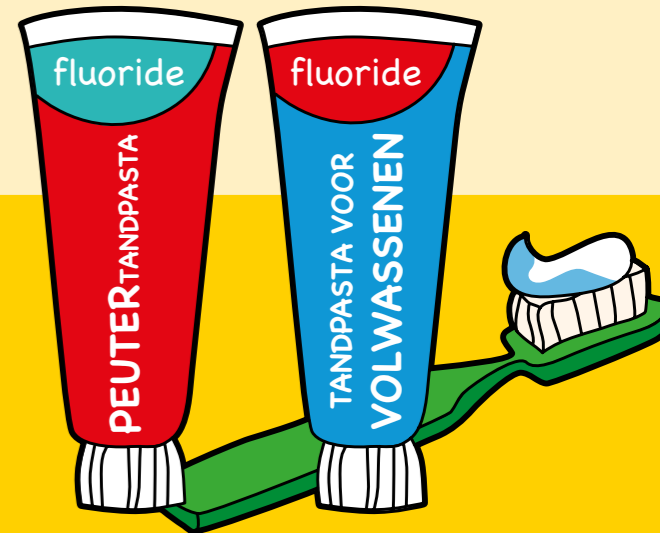


Tandplak bestaat o.a. uit bacteriën, deze bacteriën maken uit suiker een zuur. Dit zuur kan gaatjes in het gebit en tandvleesontstekingen veroorzaken.



Poets de tandplak weg!

Poets tot en met vier jaar met fluoridepeutertandpasta en vanaf vijf jaar met een fluoridentandpasta voor volwassenen. Poets liever niet met een tandpasta met een zoete smaak.



Poets minstens 2 minuten zodat de fluoride zijn werk kan doen.



Liever niet spoelen i.v.m. fluoride-effect.

