

Factsheet

Bezoek aan de tandarts of mondhygiënist:

wat kan jij als ouder doen?

De eerste afspraak bij de tandarts of mondhygiënist is een belangrijke gebeurtenis voor je kind. Je kan als ouder bijdragen door je kind voldoende zelfvertrouwen geven in de nieuwe situatie. Hoe je jezelf als ouder opstelt heeft hierbij een invloed. Hoe zorg jij als ouder ervoor dat een bezoek aan de tandarts of mondhygiënist aangenaam verloopt voor jou en je kind? Met de volgende tips willen wij jullie daarbij helpen!

Vroege ervaringen en regelmaat

Richtlijn

Vroeg begonnen is half gewonnen. Vanaf de eerste tand kan je je baby mee naar de tandarts of mondhygiënist nemen voor een eerste kennismaking. Zo kan je kind al enkele positieve ervaringen opdoen en de omgeving verkennen vooraleer hun **eerste preventieve controle voor de leeftijd van 2 jaar**. De tandarts of mondhygiënist kan ook al enkele tips geven om goede mondgezondheid gewoontes bij je kind aan te leren. Ga vanaf de 2de verjaardag 2 keer per jaar op controle. De tandarts zal aangeven wat de beste frequentie is op basis van een allesomvattend risicoprofiel.

Wetenschappelijke basis:

Voor het eerste tandartsbezoek blijkt dat je best enkele maanden na de doorbraak van de eerste tand en ten laatste voor het eerste levensjaar naar de tandarts gaat. Dit vroegtijdige bezoek is vooral belangrijk voor het tijdig aanleren van de juiste mondgezondheidsgewoontes en de gewenning van het kind aan de tandarts of mondhygiënist.^{1,2,3,4,5,6}

Hoewel er geen wetenschappelijk bewijs is om exact twee keer per jaar naar de tandarts te gaan, blijkt dat regelmatige controle belangrijk is voor de mondgezondheid en de algemene gezondheid van het kind. Waarom raadt Gezonde Mond dan 2 keer aan? Er is voldoende wetenschappelijk bewijs dat de terugkeerfrequentie best gebaseerd wordt op verschillende risicofactoren (cariësisico (gaatjes); tandvleesproblematiek; ontwikkeling van de mond; levensstijl; omgeving) bepaald door de tandarts en/of de mondhygiënist.^{7,8,9,10} In de praktijk zal de terugkeerfrequentie ongeveer neerkomen op 2 keer per jaar. Voor sommige kinderen zal dit vaker zijn, voor anderen minder. Verder blijkt ook dat een regelmatig bezoek bij de tandarts belangrijk is voor het verminderen van de angst.¹¹ Ten slotte is de aanwezigheid van een formele richtlijn voor regelmatig tandartsbezoek een facilitator voor ouders om regelmatig een afspraak in te plannen.¹²

Goed om te weten

In België wordt de preventieve controle bij kinderen tot 18 jaar 2 keer per jaar terugbetaald door de mutualiteit. Dit wil zeggen dat je kind gratis kan gaan als je tandarts aan conventietarief werkt. Het conventietarief, is een vast afgesproken bedrag waaraan een geconventioneerd tandarts werkt. Je ziekteverzekering zal dit bedrag volledig terugbetalen bij kinderen jonger dan 18 jaar. Bij tandartsen die niet geconventioneerd zijn kan het zijn dat je wat extra moet betalen. Je krijgt nog steeds hetzelfde bedrag terug van je ziekteverzekering, alleen het bedrag dat je aan de tandarts betaald zal wat hoger liggen.

Let op: ook tandartsen die niet geconventioneerd zijn kunnen op sommige momenten aan conventietarief werken of sommige prestaties aan conventietarief uitvoeren. Vraag dit zeker na bij je tandarts.

Wat dan met de mondhygiënist?

De jaarlijkse controle wijst altijd naar de controle bij de tandarts. Hij/zij kan controleren of er gaatjes zijn en mogelijke andere problemen vaststellen. Je tandarts kan je kind dan doorverwijzen naar de mondhygiënist voor bijvoorbeeld het reinigen van de mond en/of verder advies, hulp en tips rond mondgezondheidsgewoontes (v.b. poets- en eetgewoontes) voor een gezonde mond. Zo kunnen ze samen bepalen wanneer, bij wie en hoe vaak je kind het best terugkomt op basis van zijn/haar noden. Heb je na de jaarlijkse controle nog vragen over de verzorging van de mond van je kind dan kan je ook altijd rechtstreeks een afspraak maken met een mondhygiënist.

Vertel wat er gaat gebeuren^{13, 14}

Leg uit aan de hand van tekeningen of een verhaaltje wat er gaat gebeuren. Thuis van tevoren een boekje lezen over tandartsbezoek en met je knuffel naspelen wat de tandarts of mondhygiënist doet tijdens een preventief bezoek kan helpen maar is geen noodzaak. Geef zeker informatie, maar maak je kind niet onnodig bang of zenuwachtig. Je hoeft niet alle details op voorhand te vertellen. Laat de behandeling over aan de tandarts of mondhygiënist. Zij zullen eerlijk vertellen of iets pijnlijk kan zijn, of misschien zelfs een beetje eng.

Informeer de tandarts of mondhygiënist bij het maken van een afspraak dat het voor je kind de eerste kennismaking is. Bespreek vooraf goed met de tandarts of mondhygiënist door wat er moet gebeuren, wat u zelf zegt en wat u aan hen overlaat. Anders loopt u het risico dat u verschillende dingen zegt en dat maakt je kind onrustig. Als u iets niet weet, zeg dat dan gewoon tegen uw kind en laat het de vraag vooraf aan de tandarts of mondhygiënist stellen.

Let op met je woordkeuze en houding

Zorg ervoor dat je als ouder 'pijn' en 'angst' niet in verband brengt met het tandartsbezoek. Zeg niet: 'Het zal vast geen pijn doen'. Je kindje heeft daar nog niet aan gedacht en door het uit te spreken, zal hij/zij het concept pijn verbinden aan de tandarts of mondhygiënist. Kinderen nemen onbewust de angsten van hun ouders over. Als u naar uw kind rust en vertrouwen uitstraalt laat u het kind zien dat hij/zij niet bang hoeft te zijn. Vertel geen "enge" verhalen en ook niet over vervelende ervaringen bij de tandarts of mondhygiënist. Uitspraken als "het doet geen pijn" of "je hoeft niet bang te zijn" werken als alarmsignaal: er zou wel eens iets ergs kunnen gebeuren!

Maak geen valse beloftes

Het maken van valse beloftes kan leiden tot twee zaken. Wanneer je een belofte maakt ('het doet geen pijn') en nadien blijkt dat de behandeling deze belofte niet na kwam kan het zijn dat je kind zich verraden voelt. Ten tweede is het ook voor de tandarts of mondhygiënist erg frustrerend wanneer de ouder een belofte maakte die niet nagekomen kan worden. Zo kan de ouder bijvoorbeeld beloven dat er geen prik gegeven zal worden, maar blijkt nadien tijdens de behandeling dat dit toch nodig is. Je laat dit beter over aan de tandarts of mondhygiënist en stelt je kind op een andere manier gerust.

Een goed rolmodel⁵

Vanaf het eerste tandje kan je je kind meenemen naar een preventief tandartsbezoek voor jezelf. Vraag of je kind al eens in de stoel mag zitten. Eventueel kan de tandarts of mondhygiënist al eens in de mond kijken, maar zeker niet meer dan dat.

Neem je kind niet mee wanneer je zelf een behandeling moet krijgen. Dit kan bedreigend overkomen. Neem je kind ook niet mee wanneer je zelf bang bent bij de tandarts of mondhygiënist. Kinderen kunnen deze signalen goed oppikken. Laat je kindje in dat geval meegaan met een familielid of iemand anders die je vertrouwt, en die geen angst heeft om de eerste ervaringen met de tandarts of mondhygiënist positief te laten verlopen.

Prijzen, steunen, belonen, praten¹⁶

Na afloop mag je je kind prijzen, steunen en belonen. Zeg hoe goed het kind zijn best heeft gedaan! Vertel dat het kind het heel goed heeft gedaan en geef eventueel een beloning. Zo steun je je kind en bevestig je dat hij/zij echt een prestatie heeft geleverd. Zorg dat de beloning aangepast is aan de leeftijd en interesses van het kind. Ook als de behandeling een belasting was voor uw kind wil het heel graag horen dat het goed zijn best heeft gedaan. Praat na de behandeling nog kort met jouw kind om

te weten te komen hoe zij de behandeling ervaren hebben. Dit kan u dan nadien terugkoppelen naar de tandarts of mondhygiënist zodat ook zij rekening kunnen houden met de ervaring van het kind.

Is je kind erg zenuwachtig? Probeer hem/haar dan te kalmeren en gerust te stellen. Let wel op met het beloven van een beloning voorafgaand aan de behandeling. Zo geef je het signaal dat het tandartsbezoek heel eng is. Achteraf kan er eventueel wel een beloning gegeven worden indien nodig.

Tot slot

Tijdig op mondonderzoek komen en belang hechten aan preventie (poetsen, fluoridegebruik, etc.) zal ervoor zorgen dat een bezoek aan de tandarts of mondhygiënist een pak aangenaamer zal verlopen. Kijk zeker eens naar onze basisadviezen voor tips voor een goede mondhygiëne!

Er bestaan ook tandartsen die zich speciaal richten op kinderen. Deze bezoek je best enkel als jouw kind moeilijkheden ondervond bij het bezoeken van een algemeen tandarts of mondhygiënist.

Heeft je kind een favoriete knuffel of dekentje, kan je dat altijd meenemen om het kind gerust te stellen.

¹Carrillo-Díaz M, Migueláñez-Medrán BC, Nieto-Moraleda C, Romero-Maroto M, González-Olmo MJ. How Can We Reduce Dental Fear in Children? The Importance of the First Dental Visit. *Children (Basel)*. 2021 Dec 9;8(12):1167. doi: 10.3390/children8121167. PMID: 34943363; PMCID: PMC8700154.

² Kirthiga M., Murugan M., Saikia A., & Kirubakaran R. (2019). Risk Factors for Early Childhood Caries: A Systematic Review and Meta-Analysis of Case Control and Cohort Studies. *Pediatric Dentistry*. 41(2), 95-112.

³ Soares RC, da Rosa SV, et al. Methods for prevention of early childhood caries: Overview of systematic reviews. *International journal of Paediatric Dentistry*. 2021

⁴ American Academy of Pediatric Dentistry. Perinatal and infant oral health care. *The Reference Manual of Pediatric Dentistry*. Chicago, Ill.: American Academy of Pediatric Dentistry; 2021:262-6.

⁵ American Academy of Pediatric Dentistry. Policy on the dental home. *The Reference Manual of Pediatric Dentistry*. Chicago, Ill.: American Academy of Pediatric Dentistry; 2021: 43-4.

⁶ Kolstad c., Zavras A., Yoon R.k. Cost-Benefit Analysis of the Age One Dental Visit for the Privately Insured. *American Academy of Pediatric Dentistry*. 2015. 376-380(5)

-
- ⁷ Fontana M, González-Cabezas C. The clinical, environmental, and behavioral factors that foster early childhood caries: Evidence for caries risk assessment. *Pediatr Dent* 2015;37(3):217-25.
- ⁸ American Academy of Pediatric Dentistry. Caries risk assessment and management for infants, children, and adolescents. *The Reference Manual of Pediatric Dentistry*. Chicago, Ill.: American Academy of Pediatric Dentistry; PENDING
- ⁹ American Academy of Pediatric Dentistry. Risk assessment and management of periodontal diseases and pathologies in pediatric dental patients. *The Reference Manual of Pediatric Dentistry*. Chicago, Ill.: American Academy of Pediatric Dentistry, PENDING.
- ¹⁰ Nowak AJ, Casamassimo PS, Scott J, Moulton R. Do early dental visits reduce treatment and treatment costs for children? *Pediatr Dent* 2014;36(7):489-93.
- ¹¹ de Menezes Abreu DM, Leal SC, Mulder J, Frencken JE. Patterns of dental anxiety in children after sequential dental visits. *Eur Arch Paediatr Dent*. 2011 Dec;12(6):298-302. doi: 10.1007/BF03262827. PMID: 22122848.
- ¹² Badri P, Saltaji H, Flores-Mir C, Amin M. Factors affecting children's adherence to regular dental attendance. *J Am Dent Assoc*. 2014;145(8):817-828. doi:10.14219/jada.2014.49
- ¹³ Townsend, J.A., & Wells, M.H. (2017). Behavior Guidance for the Pediatric Dental Patient. *Pediatric dentistry*, 39 6, 246-259 .
- ¹⁴ Meshki R, Basir L, Alidadi F, Behbudi A, Rakhshan V. Effects of Pretreatment Exposure to Dental Practice Using a Smartphone Dental Simulation Game on Children's Pain and Anxiety: A Preliminary Double-Blind Randomized Clinical Trial. *J Dent (Tehran)*. 2018 Jul;15(4):250-258. PMID: 30405734; PMCID: PMC6218467.
- ¹⁵ Mungara J, Injeti M, Joseph E, Elangovan A, Sakthivel R, Selvaraju G. Child's dental fear: cause related factors and the influence of audiovisual modeling. *J Indian Soc Pedod Prev Dent*. 2013 Oct-Dec;31(4):215-20. doi: 10.4103/0970-4388.121815. PMID: 24262392.
- ¹⁶ Xia YH, Song YR. Usage of a Reward System for Dealing with Pediatric Dental Fear. *Chin Med J (Engl)*. 2016 Aug 20;129(16):1935-8. doi: 10.4103/0366-6999.187843. PMID: 27503018; PMCID: PMC4989424.