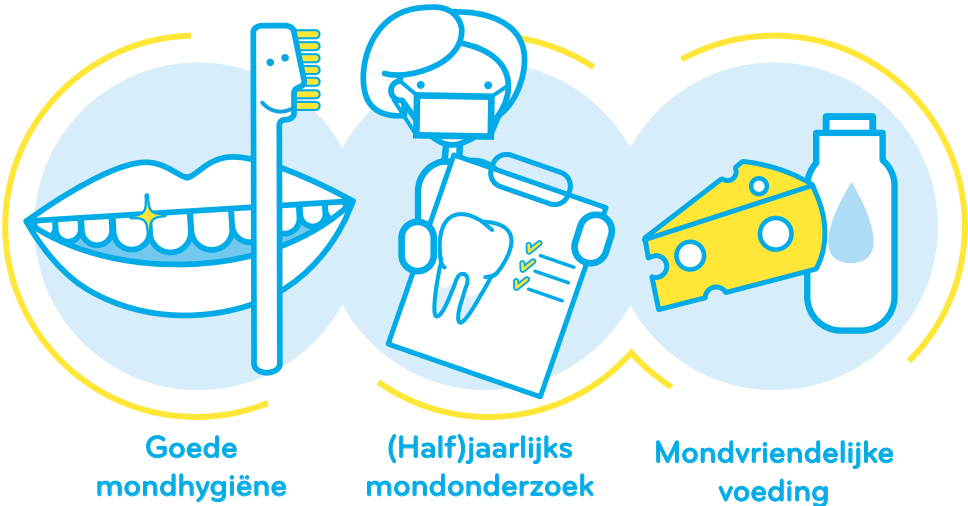




BASISADVIEZEN
MONDGEZONDHEID
-12 JAAR



BASISADVIEZEN MONDGEZONDHEID



Een goede mondzorg is belangrijk voor het vermijden van problemen zoals gaatjes (cariës), tandvleesproblemen en andere ontstekingen in de mond.

Een goede mondgezondheid is belangrijk voor je welbevinden en hangt samen met je algemene gezondheid. Door een goede mondgezondheid creëer je een goede omgeving voor de doorbraak van je definitieve tanden en vermijd je pijn en infecties in de mond.

Een gezonde mond is dus belangrijk voor het hele lichaam. Een goede mondgezondheid steunt op drie pijlers.

1. Een goede dagelijkse mondhygiëne
2. Een (half)jaarlijks mondonderzoek bij de tandarts
3. Mondvriendelijke voeding

MATERIAAL

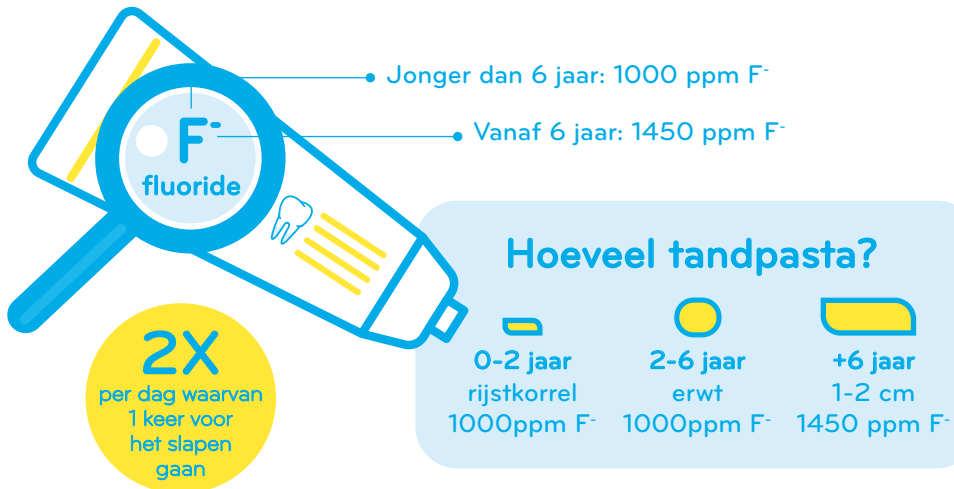
TANDENBORSTEL

Gebruik een kleine manuele tandenborstel voor het poetsen vanaf de eerste tand. Voor kinderen vanaf 2 jaar kan je kiezen tussen een klassieke manuele of een elektrische **tandenborstel**. De elektrische tandenborstel verwijdert de tandplaque (o.a. bacteriën) efficiënter, maar mits een goede poetstechniek kan ook een klassieke tandenborstel de tandplaque voldoende verwijderen.

De grootte van de borstelkop wordt aangepast aan de leeftijd, kies voor een peuter of kindertandenborstel als je kind jonger is dan 6 jaar. Een kleinere borstelkop maakt het makkelijker om op alle plaatsen te geraken.



TANDPASTA



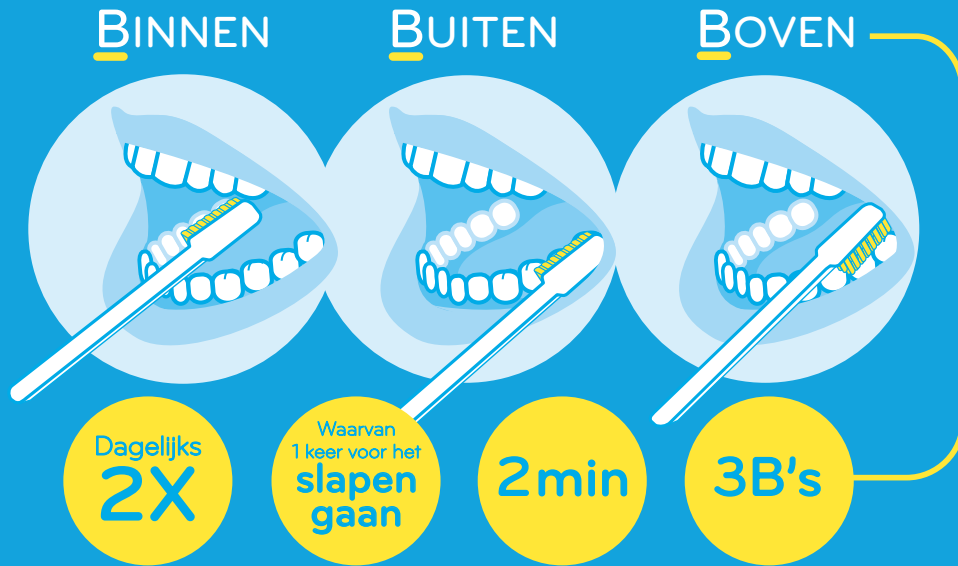
Voor het reinigen van de tanden gebruik je **tandpasta met fluoride**. Fluoride geeft de tanden een extra bescherming tegen gaatjes.

De hoeveelheid fluoride kan je aflezen in de ingrediëntenlijst op de achterkant van je tube tandpasta. Voor kinderen tot 6 jaar gebruik je best tandpasta met 1000ppm F⁻. De hoeveelheid tandpasta pas je aan op basis van de leeftijd. Tot 2 jaar een rijstkorrel en vanaf 2 jaar een erwt. Vanaf 6 jaar mag je kind een volwassen tandpasta met 1450ppm F⁻ gebruiken.

Let op: In veel peuter en kleuter tandpasta's zit minder fluoride dan aanbevolen.



REINIG VOLGENS DE 3B'S



Poets altijd 2 keer per dag gedurende minstens 2 minuten, waarvan één keer voor het slapengaan. Hou daarbij steeds dezelfde volgorde aan: de binnenkant, de buitenkant en vervolgens de bovenkant van de tanden.

Poets alle vlakken van de tand tot aan de tandvlesrand en vergeet de tanden achteraan in de mond niet! Denk hierbij zeker aan nieuwe tanden die op bepaalde leeftijden achteraan kunnen bijkomen, zodat deze zeker niet vergeten worden. Begin met poetsen vanaf het moment dat het eerste tandje verschijnt.

Hoe je poetst is afhankelijk van het type tandenborstel dat je gebruikt en de leeftijd van je kind. Hierin maken we 3 groepen.

- 0 tot 2 jaar
- 2 tot 6 jaar
- 6 tot 12 jaar

Voor kinderen van 0 tot 2 jaar poets je met een kleine manuele tandenborstel. Met een schrobbende heen en weer beweging ga je over elke tand tot aan de tandvleesrand. Voor kinderen van 2 tot 6 die met een manuele tandenborstel poetsen kan je op dezelfde manier verder gaan. Vanaf 6 jaar zet je de **manuele tandenborstel** best schuin in een hoek van 45 graden op de tand tot tegen de tandvleesrand. Poets tand per tand en maak kleine cirkelvormige bewegingen.

Heeft je kind tussen 2 en 6 een **elektrische tandenborstel met een ronde kop**, volg dan de vorm van de tanden

en zorg dat je over het volledige tandoppervlak tot aan de tandvleesrand gaat.

Let op: Heb je een **elektrische tandenborstel met een lange kop**, gebruik dan de methode van een manuele tandenborstel. Voor kinderen tot 6 jaar maak je een schrobbende beweging over elke tand. Bij kinderen vanaf 6 jaar zet dan je tandenborstel in een hoek van 45 graden op de tand tot tegen de tandvleesrand en maak cirkelvormige bewegingen tijdens het poetsen.

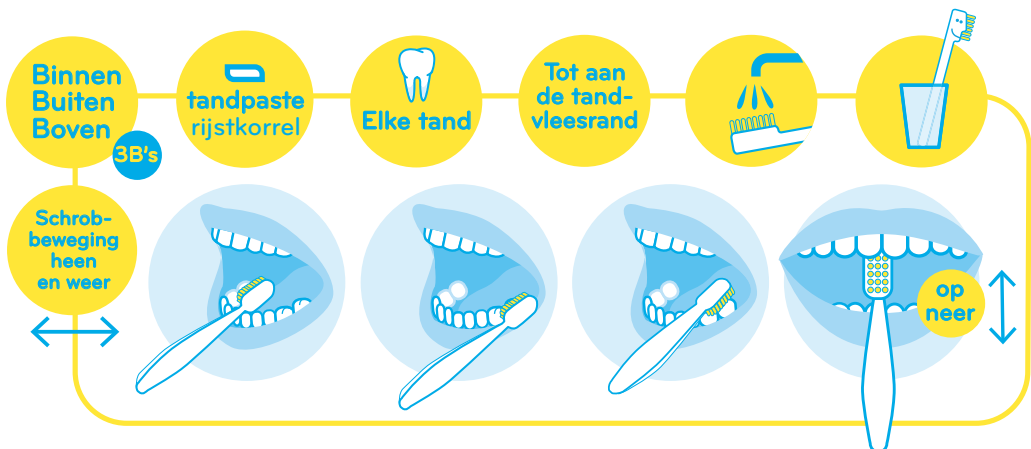
Spuw het teveel aan tandpasta uit en spoel tot slot je tandenborstel grondig af met water en laat hem rechtopstaand drogen.

0 TOT 2 JAAR

Ouders poetsen de tanden.
Vanaf de eerste tand.



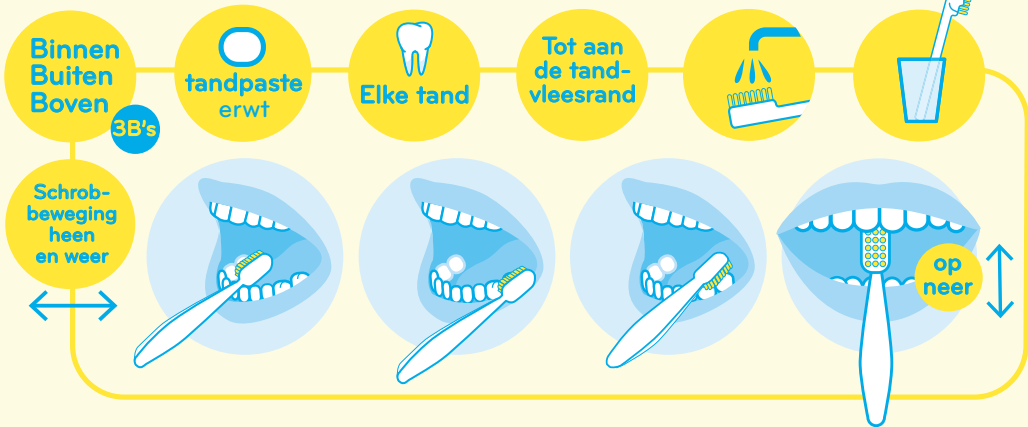
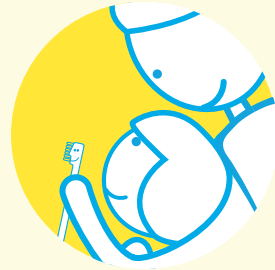
POETSMETHODE MANUEEL



2 TOT 6 JAAR

Ouders poetsen de tanden.

POETSMETHODE MANUEEL



POETSMETHODE ELEKTRISCH

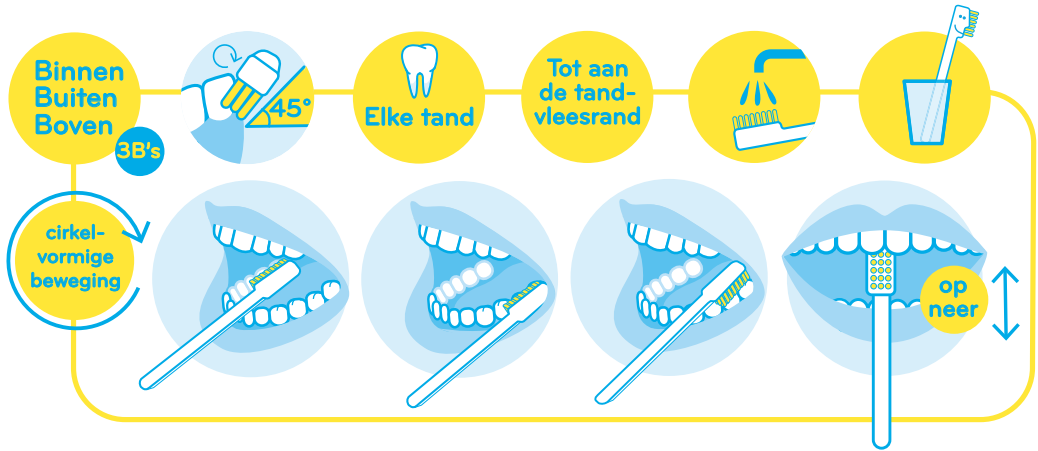


6 TOT 12 JAAR

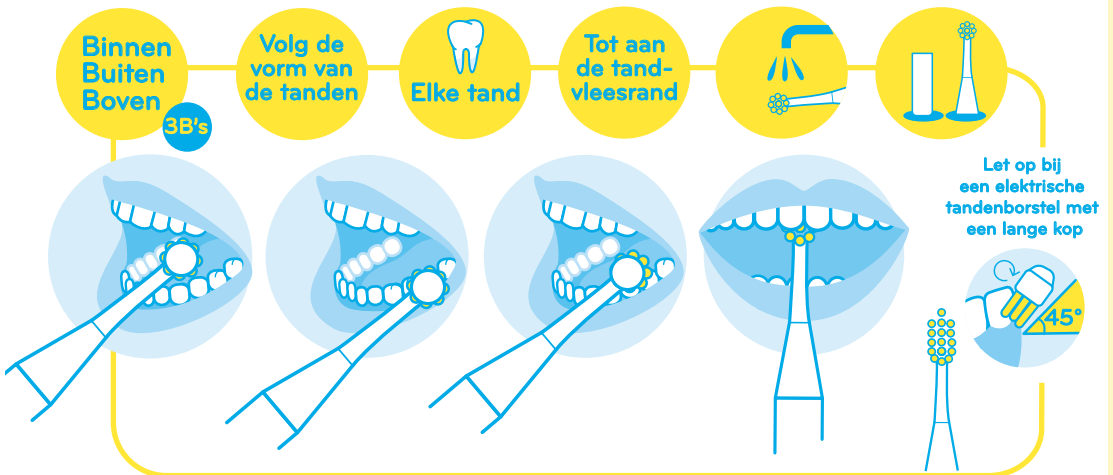
Ouders poetsen de tanden na tot ongeveer 10 jaar.



POETSMETHODE MANUEEL



POETSMETHODE ELEKTRISCH



Tot aan
de tand-
vleesrand



cirkel-
vormige
beweging



Elke tand

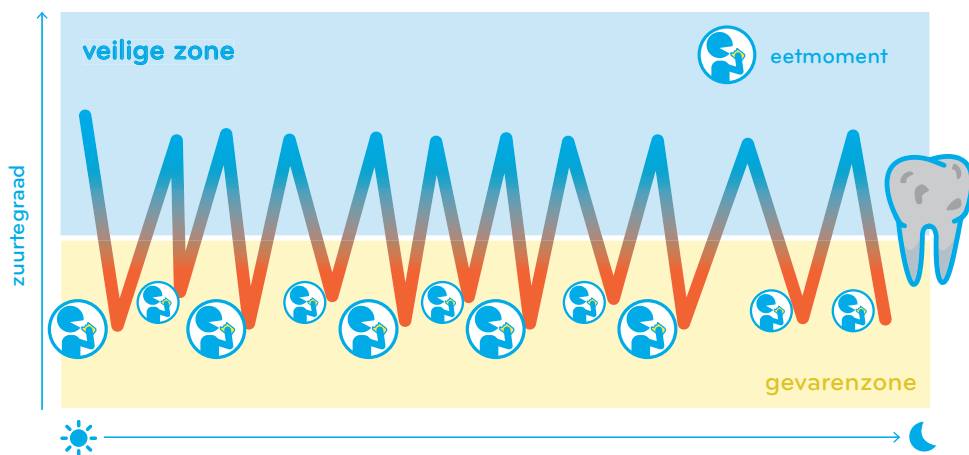
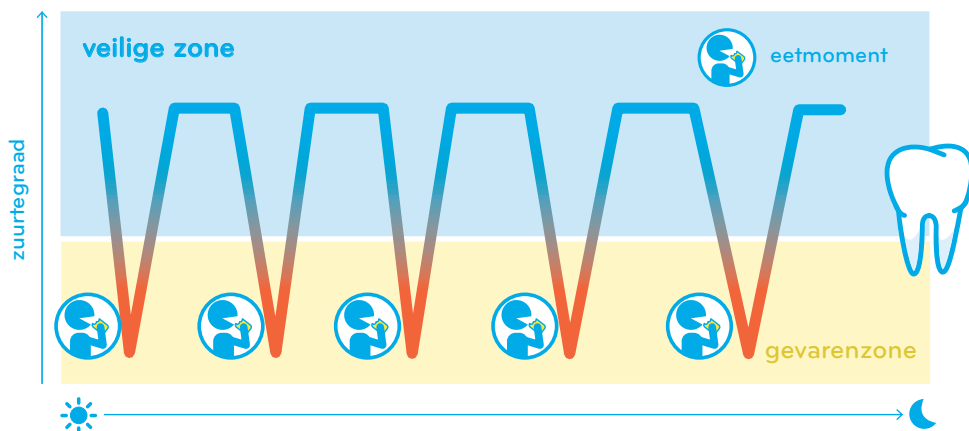


Binnen
Buiten
Boven

3B's



VOEDING



Drink tussen de 5 eetmomenten alleen water en ongesuikerde dranken,
zo kunnen je tanden zich vlot herstellen na een maaltijd.



's Nachts of juist voor het slapengaan nog iets eten of drinken heeft een slechte invloed op de tanden net zoals suikerrijke, plakkerige en zure tussendoortjes. Ze verstoren de zuurtegraad van de mond, waardoor het risico op gaatjes of erosie (slijtage door zuren) groter wordt. Probeer dit dan ook zoveel mogelijk te beperken of achterwege te laten.

Een glas water na het nuttigen van een suikerrijk, zuur of plakkerig tussendoortje of drankje kan helpen om dit weg te spoelen.

Streef naar maximaal vijf eetmomenten per dag. Voor een gezonde mond is het heel belangrijk dat je de tanden voldoende rust geeft tussen de eetmomenten door. Drink daarom tussen de vijf eetmomenten alleen water of ongesuikerde dranken, zo kunnen je tanden zich goed herstellen na een maaltijd.

Let op! Zure en gesuikerde dranken worden meegeteld als een van de 5 eetmomenten. Bijvoorbeeld: (light of zero) frisdrank, fruitmelk en chocolademelk, thee of koffie met suiker, fruitsap of een smoothie. Wat kan wel tussen deze eetmomenten in: water, ongesuikerde melk, thee of koffie, verse soep of groentesap.

MONDONDERZOEK

Neem je peuter mee voor een eerste mondonderzoek vanaf de eerste tand. Zo kan hij/zij al wennen aan de tandarts, de mondhygiënist en het kabinet. Ga daarna 2 keer per jaar op controle. De tandarts of mondhygiënist kan de frequentie van de preventieve controle aanpassen aan de noden van je kind.



2X
per jaar

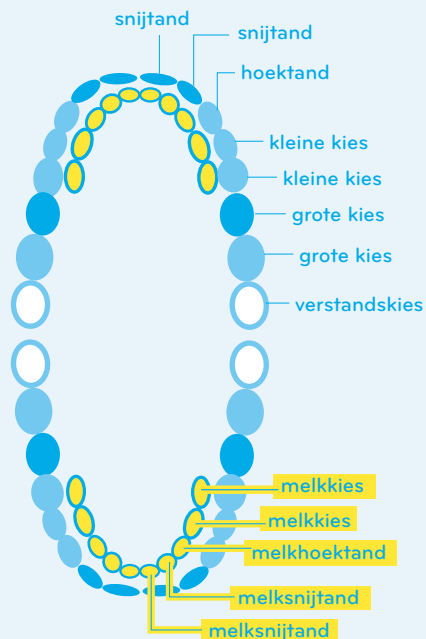
Op controle bij
de tandarts.
Vanaf de eerste
tand!

...X
per jaar

Frequentie van de
preventieve
controle kan
aangepast worden

Op deze leeftijd
breken de tanden
en kiezen
meestal door

	Melkgebit vanaf 6 tot 30 maanden
	Blijvend gebit Wisselfase 1 vanaf 5-6 tot 8-9 jaar
	Blijvend gebit Wisselfase 2 vanaf 10 tot 12 jaar
	Verstandskiezen vanaf 16 jaar







MEER INFORMATIE

Kijk voor meer informatie op de website www.gezondemond.be. Voor advies op maat voor de mond van jouw kind kan je terecht bij een tandarts of mondhygiënist.

COLOFON

Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Mondgezondheid (Gezonde Mond) met steun van de Vlaamse overheid.

Ontwerp en infographics: Circuze

Verantwoordelijke uitgever:

Vlaams Instituut Mondgezondheid
Voorzitter Em. prof. dr. Luc de Visschere
UZ Gent, ingang 25
C. Heymanslaan 10, 9000 Gent

info@gezondemondbelgium.be

www.gezondemondbelgium.be

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.





**GEZONDE
MOND**

VLAAMS INSTITUUT
MONDGEZONDHEID

VLAAMS INSTITUUT MONDGEZONDHEID
GEZONDE MOND

C. HEYMANSLAAN 10 • 9000 GENT • +32 9 332 51 02 • INFO@GEZONDEMOND.BE