

Een gezond gebit is een kostbaar bezit

Graag willen wij helpen gaatjes en ontstekingen bij jullie kinderen te voorkomen. Daarom hebben wij deze folder gemaakt en een filmpje.

Samen kunnen we ervoor zorgen dat kinderen geen kiespijn krijgen en dat ze heel lang plezier kunnen hebben van eigen tanden en kiezen.

Poetsen

Het verzorgen en schoonhouden van de tanden en kiezen is heel belangrijk!

We snappen heel goed dat het poetsen van de tanden en kiezen nog niet zo eenvoudig is.

Kinderen zijn in veel gevallen nog niet in staat om zelfstandig goed te poetsen. Daarom speel jij als ouder/verzorger hierin een belangrijke rol. Onderstaande poetsinstructie zorgt ervoor dat je thuis samen met uw kind op de juiste manier kunt tandenpoetsen. Het advies is om kinderen tot 10 jaar heel goed na te poetsen!

Of je nou een handtandenborstel of een elektrische tandenborstel gebruikt, zo krijg je de tanden en kiezen van je kind schoon!

Breng systematiek aan bij het poetsen.

- Altijd eerst de buitenkant,
- dan de binnenkant poetsen
- en als laatste de bovenkant van de kiezen.

Andere belangrijke dingen om te onthouden zijn:

- Poets 's ochtends voor het ontbijt én voor het slapen gaan, dus twee keer per dag!
- Gebruik voor het poetsen tandpasta met fluoride en spoel na het poetsen niet met water.
- Poets met kleine heen-en-weergaande bewegingen en houd een vaste volgorde aan. Met een elektrische tandenborstel worden de heen-en-weergaande bewegingen voor je gemaakt.
- Kijk waar je poetst en of de borstel goed contact maakt met de tand of kies. Zet je kind in een houding waarbij je goed zicht hebt en als een kind zelf poetst, leer het aan om altijd in de spiegel te kijken.

Twijfel je of het poetsen goed gaat, maak dan een afspraak voor instructie.

Zoetmomenten

Om gaatjes te voorkomen is het belangrijk dat er goed gepeetst wordt én dat gebruik van zoet verantwoord gebeurt. Natuurlijk drink je niet de hele tijd water en eet je niet alleen maar stukjes broccoli en bloemkool. Water, thee zonder suiker, bloemkool, broccoli en komkommer zijn heerlijk. Een glaasje limonade en een snoepje ook. Let bij gebruik van zoete producten wel op de volgende zaken.

- Eet, snoep en drink tussendoor niet vaker dan vier keer per dag en beperk het drinken van frisdranken en vruchtensappen.
- Bij zoetmomenten tellen alle voedingsstoffen waar suiker inzit. Dus ook een glaasje vruchtensap of een appel.
- Het is belangrijk dat eten en drinken niet te lang in de mond blijft zitten. Drink een glaasje limonade in een keer leeg en eet liever drie snoepjes snel achter elkaar dan verspreid over de dag.
- Een koekje en limonade samen is één zoetmoment, als er tijd tussen zit, zijn het er twee.
- Het verdunnen van limonade, frisdrank of vruchtensap heeft voor het gebit geen positief effect.
- Water is lekker. Stukjes rauwkost zijn lekker. Presenteer ze daarom als lekker en je kind zal het met je eens zijn.

Heb je nog vragen over de voeding van uw kind? Stel ze gerust. Wij helpen u graag bij het gezond houden van de mond van uw kind. Wist u dat zorg voor kinderen vergoed wordt vanuit de basisverzekering? Als we in de jonge jaren mensen laten wennen aan goed poetsen en een gezond eetpatroon, dan hebben ze daar hun hele leven profijt van. Laat u de kinderen twee keer per jaar komen voor controle? Dan kunnen we samen bijsturen waar nodig.

Tandartspraktijk

Ovidius

Parelhoenstraat 28, 3815 AG Amersfoort 033-7370368