



CJG Rijnmond

Een gezond gebit

Voor een stralende lach

CJG Rijnmond. Ondersteuning bij de
grootste opgave in een mensenleven.

Een gezond gebit

Als je kind tussen de 6 en 12 maanden oud is, komen de eerste tanden door. Het is belangrijk om dan gelijk te beginnen met tandenpoetsen. Zo voorkom je gaatjes en blijft de mond van je kind gezond. Ook leert je kind op deze manier dat tandenpoetsen bij de dagelijkse verzorging hoort; jong geleerd is oud gedaan!

De eerste tanden

Je merkt dat jouw kind tanden krijgt als hij meer speeksel heeft dan normaal en er bobbels in het tandvlees komen. Ook willen kinderen vaak meer bijten, omdat dit de pijn minder maakt. Een bijtring kan dan helpen. Of masseer het tandvlees met je vinger of een zachte tandenborstel. Rond 2,5 jaar heeft je kind zijn volledige melkgebit.

Tandenpoetsen

Zie je het puntje van een eerste tand? Begin dan gelijk één keer per dag met poetsen. Je kunt hiervoor het beste een kleine, zachte tandenborstel gebruiken. Poets vanaf 2 jaar twee keer per dag. Vanaf 3 jaar mag dat ook met een elektrische tandenborstel. Gebruik kindertandpasta met fluoride en laat je kind de tandpasta goed uitspugen. Spoel liever niet na met water, zo kan de fluoride langer inwerken. Als je kind na het tandenpoetsen echt dorst heeft, dan kun je natuurlijk wel een slokje water geven.



Poets jouw tanden waar je kind bij is. Zo geef je het goede voorbeeld. Geef een eigen tandenborstel, dan kan jouw kind met je meedoen.

Napoetsen

Napoetsen is belangrijk. Doe het in elk geval één keer per dag, totdat jouw kind 10 jaar is. Zo weet je zeker dat ook de kiezen elke dag goed schoon zijn. Ook samen tandenpoetsen werkt goed. Het is leuk, je kan er een spelletje van maken en je geeft meteen het goede voorbeeld.

Uit een beker drinken

Voor de mondspieren en de tanden is het goed de zuigfles en de fopspeen af te bouwen. Dat doe je bijvoorbeeld door de fles alleen nog 's ochtends en 's avonds te gebruiken. Vanaf 9 maanden is het advies om helemaal over te stappen op een open beker. Begin hiermee actief te oefenen vanaf 6 maanden. Je kind leert zo nieuwe bewegingen maken met zijn mond en traint de mondspieren. Dat helpt bij het leren praten!



Oefen je met drinken uit een beker? Lekker proberen en kliederen hoort er helemaal bij. Begin daarom met water. Komt het oefenen met een open beker echt even niet uit? Gebruik dan een (afsluitbare) beker met een rietje.



1. Binnenkant



2. Buitenkant



3. Bovenkant

Aan de slag

Poets de tanden van je kind in een vaste volgorde: Binnenkant, Buitenkant en Bovenkant (B-B-B). Poets vanaf 2 jaar, 2 keer per dag, 2 minuten (2-2-2) met kindertandpasta.

Afbouwen fopspeen

Vanaf 6 maanden is de zuigbehoefte van je kind niet meer aanwezig. Dat is dus een mooi moment om de speen af te bouwen. Je kunt ermee beginnen door de speen alleen nog in bed te geven, als je kind gaat slapen. De fopspeen afbouwen kan wel iets lastiger zijn, omdat die ook als troost wordt gebruikt. Het is in elk geval belangrijk dat de speen voor de leeftijd van 2 jaar ook 's nachts is afgeleerd.

Vaste eet- en drinkmomenten

In bijna al ons eten en drinken zit suiker en zetmeel. Dat is niet goed voor het gebit. Speeksel beschermt de tanden, maar heeft daar wel tijd voor nodig. Laat je kind maximaal 5 tot 7 keer per dag eten en drinken. Hoe ouder je kind is, hoe meer eetmomenten hij mag. Als je een fles melk geeft voor het slapengaan, doe dat dan vóór het tandenpoetsen.



Hoe je een speen kan afbouwen

- Gebruik de speen voortaan alleen nog maar in de slaapkamer.
- Is je kind verdrietig en wil hij een speen? Leid hem af met een knuffelbeest.
- Slaapt je kind? Haal de speen uit zijn mond en doe de mond zachtjes dicht.

Naar de tandarts

Ons advies is om kinderen na het doorkomen van de eerste tand mee te nemen naar de tandarts. Zo kunnen zij spelenderwijs wennen aan de tandartscontrole. Wist je dat naar de tandarts gaan voor kinderen gratis is? Het gaat ook niet van je eigen risico af.

Wat is jouw ervaring met het CJG?

Graag helpen wij je op een manier die voor jou goed voelt en bieden we aan wat jij nodig hebt. Daarom onderzoeken wij hoe tevreden onze klanten zijn. Hiervoor versturen wij steekproefsgewijs na onze contactmomenten een vragenlijst per e-mail. Als je die vragenlijst invult, kunnen wij onze dienstverlening nog beter afstemmen op jouw wensen. Je kunt jouw ervaringen, ideeën of feedback ook met ons delen via cjgrijnmond.nl/feedback.

Zo neem je contact met ons op

Je vindt ons online én offline, bijvoorbeeld via telefoon of WhatsApp. Kijk voor alle manieren op cjgrijnmond.nl/contact. Ook staat er op onze website een overzicht van webinars, (online) cursussen en (thema) bijeenkomsten die wij aanbieden.

Wil je weten wat je kan verwachten van je afspraak met ons en hoe je je kunt voorbereiden? Kijk dan op cjgrijnmond.nl/afspraken.



“Geen vraag is ons te gek!”

Daniëlle, coördinator Service & Contact



088 - 20 10 000



cjgrijnmond.nl

Volg ons:
@CJG Rijnmond



Scan this QR-code for information in other languages