

Een gezond gebit

Voor een stralende lach

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

Een gezond gebit

Wanneer je kind tussen de 6 en 12 maanden oud is, komen de eerste tanden door. Begin dan meteen met tandenpoetsen. Zo voorkom je gaatjes en blijft de mond van je kind gezond. Je kind leert ook dat tandenpoetsen bij de dagelijkse verzorging hoort.

De eerste tanden

Je merkt dat jouw kind tanden krijgt als hij meer speeksel heeft dan normaal. Je ziet ook dat er bobbels in het tandvles komen. Ook willen kinderen vaak meer bijten, omdat dit de pijn minder maakt. Een bijtring kan dan helpen. Of masseer het tandvles met je vinger. Je kunt ook een zachte tandenborstel gebruiken. Rond 2,5 jaar oud heeft je kind alle melktanden.

Tandenpoetsen

Zie je het puntje van een eerste tand? Begin dan gelijk 2 keer per dag met poetsen. Je kunt hiervoor het beste een kleine, zachte tandenborstel gebruiken. Je mag ook met een elektrische tandenborstel poetsen. Gebruik peutertandpasta met fluoride en laat je kind de tandpasta goed uitspugen. Spoel liever niet na met water. Zo werkt de fluoride langer. Heeft je kind dorst na het tandenpoetsen? Dan kun je natuurlijk wel een slokje water geven.

Napoetsen

Napoetsen is belangrijk. Doe dit 1 keer per dag, tot je kind 12 jaar is. Vanaf 10 jaar is het vaak voldoende om het tandenpoetsen te controleren en je kind aan te moedigen om goed te poetsen. Zo weet je zeker dat ook de kiezen elke dag goed schoon zijn. Het is ook leuk om samen tanden te poetsen. Je kan er een spelletje van maken en je geeft meteen het goede voorbeeld.

Uit een beker drinken

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



Poets jouw tanden waar je kind bij is

Zo geef je het goede voorbeeld. Geef een eigen tandenborstel, zo kan je kind met je meedoen.

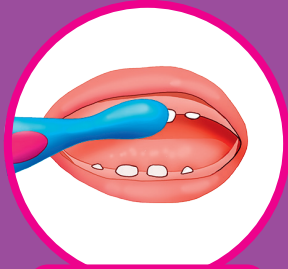


Oefen met drinken uit een open beker

Proberen en klieren hoort er bij. Begin daarom met water. Komt het klieren even niet uit? Gebruik dan een beker met een holle deksel met een drinkspleetje of gat.



1. Binnenkant



2. Buitenkant



3. Bovenkant

Aan de slag

Poets de tanden van je kind in vaste volgorde: Binnenkant, Buitenkant en Bovenkant (B-B-B). Poets wanneer de eerste tand doorkomt, 1 keer per dag. Poets vanaf 2 jaar, 2 keer per dag, 2 minuten met peutertandpasta.

Afbouwen fopspeen

Als je kind tussen de 9 en 12 maanden oud is, is het slim om de speen af te bouwen. Dit komt omdat de zuigbehoefte dan minder wordt. 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.



Hoe je een speen kan afbouwen

- Gebruik de speen alleen in de slaapkamer.
- Is je kind verdrietig? Leid hem af met een knuffel.
- Slaapt je kind? Haal de speen uit zijn mond en doe de mond zachtjes dicht.

Vaste eet- en drinkmomenten

In bijna al ons eten en drinken zit suiker en zetmeel. Dat is slecht voor de tanden. Speeksel beschermt de tanden, maar dat heeft tijd nodig. Laat je kind tot de leeftijd van 5 jaar maximaal 5 tot 7 keer per dag eten en drinken, met tussenmomenten van 2 uur. Vanaf 5 jaar oud kun je maximaal 7 keer per dag eetmomenten aanhouden. Geef je een fles voor het slapen? Doe dat dan vóór het tandenpoetsen. Hoe ouder je kind is, hoe meer eetmomenten hij mag.

Naar de tandarts

Als de eerste tand doorkomt, kun je met je kind naar de tandarts gaan. Je kind went zo aan de tandarts. Wist je dat de tandarts gratis is voor kinderen? Het gaat ook niet van je eigen risico af.

Wat doet CJG Rijnmond?

Het CJG is er voor jou als (aanstaande) ouder en voor je kind. We volgen de groei en ontwikkeling van kinderen van 0 tot 18 jaar en onderzoeken hun gezondheid. Elk jaar zien we ongeveer 275.000 kinderen op één van onze locaties, maar we komen ook thuis, op school of online. Van Brielle tot Barendrecht en van Rhoon tot Rotterdam: we zijn altijd in de buurt.

In elke fase van het leven van je kind, van baby tot puber, kun je bij ons terecht. Ook tijdens de zwangerschap helpen we je graag. Heb je vragen over opvoeden, opgroeien of gezondheid? Onze professionals, zoals jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, (dokters)assistenten en (ortho)pedagogen, staan voor je klaar met antwoorden en advies. Zo ondersteunen wij jou bij de grootste opgave in een mensenleven.

Zo neem je contact met ons op

Je vindt ons online én offline. Bijvoorbeeld via telefoon of WhatsApp. Kijk voor alle manieren op cjpgijnmond.nl/contact.



“Geen vraag
is ons te gek!”

Daniëlle, coördinator Service & Contact



088 - 20 10 000



cjpgijnmond.nl

Volg ons:
@CJG Rijnmond



Scan this QR-code
for information in
other languages