



# Tandenpoetsen

## Tips

- Begin met tandenpoetsen als het eerste tandje van je kind doorkomt. Dat gebeurt meestal als je kind tussen 5 en 9 maanden oud is.
- Poets 1 keer per dag. Het liefst 's avonds voordat je kind naar bed gaat.
- Let erop dat je kind na het tandenpoetsen geen fles meer krijgt. Dan heeft het tandenpoetsen weinig nut. Water drinken kan natuurlijk wel.
- Als je kind 2 jaar oud is, is het advies om 2 keer per dag tanden te poetsen met een tandpasta die past bij de leeftijd van je kind. Op de tube tandpasta in de winkel kan je zien voor welke leeftijd de tandpasta is.
- Gebruik een peutertandenborstel, die heeft zachte haren. De kleine borstel kan makkelijk bij alle tanden en kiezen. Let op dat je niet te hard drukt tijdens het poetsen.
- Als je kind tussen 2 en 3 jaar oud is, is het tijd voor de eerste afspraak bij de tandarts.
- Laat je kind tijdens het tandenpoetsen in de spiegel kijken. Zo kan hij of zij zien wat er gebeurt.
- Maak tandenpoetsen leuk. Tijdens het poetsen kan je een verhaaltje vertellen, een liedje zingen, tellen of muziek aanzetten. Kies iets dat 2 minuten duurt!
- Tot je kind 10 jaar oud is, is het belangrijk om 's avonds na te poetsen.

## Peutertandpasta

De hoeveelheid fluoride in peutertandpasta is aangepast voor kleine kinderen. Fluoride is een natuurlijke stof die het glazuur harder maakt, waardoor het minder kwetsbaar is. Maar als een jong kind te veel fluoride binnenkrijgt, heeft dit juist negatieve gevolgen voor het gebit. Stap vanaf 5 jaar over op fluoridetandpasta voor volwassenen. Je kunt ook tandpasta gebruiken waar 'kinder' of 'junior' op staat. Kijk dan naar de leeftijd die op de tube staat (bijvoorbeeld 5-12 jaar).

## Maximaal 7 eetmomenten

Voor het gebit is het goed om maximaal 7 eetmomenten op een dag te hebben. Ontbijt, lunch, avondeten en 4 tussendoortjes. Ook fruit telt als eetmoment.

## Hoe poets je de tanden?

Poets in een vaste volgorde volgens de 3 B's: Binnenkant, Buitenkant, Bovenkant. Zet de tandenborstel recht op de tanden. Poets zachtjes en maak korte heen- en weergaande bewegingen. Poets de rand van het tandvlees ook mee.

Als je napoetst, zorg er dan voor dat je goed in de mond van je kind kunt kijken en dat er genoeg steun is voor het hoofd van je kind.

