

REDACTIONEEL ARTIKEL

8 TIPS VOOR EEN GEZONDE KINDERMOND

Auteur: Logo Kempen vzw - 2021
Publicatiedatum: hele jaar

**8 Tips voor een gezonde kindermond**

**8 tips voor een gezonde kindermond:**

1. Begin met poetsen vanaf het moment dat het eerste tandje verschijnt.
2. Poets altijd 2 keer per dag gedurende minstens 2 minuten, waarvan één keer voor het slapengaan.
3. Ga met een schrobbende heen en weer beweging over elke tand tot aan de tandvleesrand. Vergeet de tanden achteraan in de mond niet!
4. Hou daarbij steeds dezelfde volgorde aan: de binnenkant, de buitenkant en vervolgens de bovenkant van de tanden (3B’s).
5. Vanaf de leeftijd van 6 jaar kan je kind zelf zijn tanden poetsen, maar poets als ouder nog na tot ongeveer 10 jaar.
6. Ook je tanden hebben rust nodig. Eet niet meer dan vijf keer per dag en niet juist voor het slapengaan of ’s nachts.
7. Vermijd suikerrijke tussendoortjes en dranken.
8. Neem je peuter mee voor een eerste mondonderzoek vanaf de eerste tand. Ga daarna 2 keer per jaar op controle.

Meer lezen? Check [www.gezondemond.be](http://www.gezondemond.be) of vraag raad aan je tandarts*.*

 *Aandachtspunten voor publicatie:*

*1. Artikel mag gepubliceerd worden in het gemeentelijk informatieblad, website, nieuwsbrief*

*2. Bronnen vermelden aub*

*3. Indien je een Gezonde Gemeente bent dan adviseren wij om ook het logo van Gezonde Gemeente toe te voegen aan het artikel.*