

REDACTIONEEL ARTIKEL

HELP JE KIND OP WEG MET EEN GOEDE MONDHYGIËNE

Auteur: Logo Kempen vzw - 2021
Publicatiedatum: Het hele jaar

**Help je kind op weg met een goede mondhygiëne. Van kleins af aan.**

Mondzorg is belangrijk voor het vermijden van problemen zoals gaatjes, tandvleesproblemen en andere ontstekingen in de mond. Door een goede mondgezondheid creëer je de juiste omgeving voor de doorbraak van definitieve tanden en vermijd je pijn en infecties in de mond. Begeleid je kind van kleins af aan bij het verzorgen van hun tanden.

**De basisregels voor een goed mondhygiëne:**

* **Begin met poetsen vanaf het moment dat het eerste tandje verschijnt.**
* **Poets met de juiste tandenborstel:**
	+ Kies voor een tandenborstel met fijne haren. Voor kinderen jonger dan 6 jaar kies je best een tandenborstel met kleine kop, zodat je overal goed bij kan om te poetsen.
	+ Gebruik een kleine manuele tandenborstel voor het poetsen vanaf de eerste tand. Voor kinderen vanaf 2 jaar kan je kiezen tussen een klassieke manuele of een elektrische tandenborstel. De elektrische tandenborstel verwijdert de tandplaque beter, maar mits een goede poetstechniek kan ook een klassieke tandenborstel de tandplaque voldoende verwijderen.
	+ Spoel de tandenborstel steeds goed af na het poetsen en laat hem rechtopstaand drogen.
	+ Wissel elk seizoen van tandenborstel.
* **Kies de juiste tandpasta:**
	+ Voor het reinigen van de tanden gebruik je tandpasta met fluoride. Fluoride geeft de tanden een extra bescherming tegen gaatjes. De hoeveelheid fluoride kan je aflezen in de ingrediëntenlijst op de achterkant van je tube tandpasta.
		- 0- 6 jaar: Kies voor een tandpasta met 1000ppm F. De hoeveelheid tandpasta pas je aan op basis van de leeftijd. Tot 2 jaar een rijstkorrel en vanaf 2 jaar een erwt.
		- Vanaf 6 jaar: Je kind mag nu ook een volwassen tandpasta met 1450ppm F gebruiken, gebruik hierbij 1 tot 2 cm tandpasta.
* Neem je peuter mee voor een eerste mondonderzoek vanaf de eerste tand. Zo kan hij/zij al wennen aan de tandarts. Ga daarna 2 keer per jaar op controle.

**Ben je klaar? Poetsen maar!**

* Poets 2 keer per dag gedurende minstens 2 minuten, waarvan één keer voor het slapengaan.
* Ga met een schrobbende heen en weer beweging over elke tand tot aan de tandvleesrand. Vergeet de tanden achteraan in de mond niet!
* Hou daarbij steeds dezelfde volgorde aan: de binnenkant, de buitenkant en vervolgens de bovenkant van de tanden (3B’s).
* Vanaf 6 jaar: Zet de tandenborstel schuin in een hoek van 45 graden op de tand tot tegen de tandvleesrand. Poets tand per tand en maak kleine cirkelvormige bewegingen.
* Van 0 tot 6 jaar poets je best zelf de tanden van je kind. Vanaf de leeftijd van 6 jaar kan je kind zelf zijn tanden poetsen, maar poets als ouder nog na tot ongeveer 10 jaar.
* *Afbeeldingen over correct je tanden poetsen vind je in de brochure van Gezonde Mond:* [*download de brochure*](https://gezondemond.be/wp-content/uploads/GEZONDE_MOND_Basisadv_BR-12_VF_ONLINE.pdf)

**Help je mond, eet gezond!**

* Ook je tanden hebben rust nodig. Eet niet meer dan vijf keer per dag en niet juist voor het slapengaan of ’s nachts.
* Vermijd suikerrijke tussendoortjes en dranken.

**Meer weten?**

Kijk voor meer informatie op [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.*