Wat is de invloed van eten en drinken op het melkgebit?

In vrijwel al ons eten en drinken zitten suikers en zetmeel. Die kunnen schadelijk zijn voor het gebit. Dat geldt vooral voor kleverige producten. Bacteriën zetten suikers in de mond om in zuren. Die zuren tasten het gebit aan. Gelukkig heeft speeksel een beschermende werking. Het neutraliseert de zuurinwerking op het gebit. Maar daar is wel tijd voor nodig. Beperk daarom het aantal eet- en drinkmomenten van je kind tot maximaal 7 per dag. Dat is 3x een maaltijd en maximaal 4x per dag een tussendoortje. Geef je kind liever hartige dan zoete dingen. Probeer je zoon of dochter niet aan zoetigheid te laten wennen en voeg aan voedsel en dranken geen suiker toe. Kies voor kraanwater in plaats van zoete dranken. Lightfrisdranken veroorzaken weliswaar geen gaatjes, maar bedenk dat deze, evenals de suikerhoudende varianten, nog wel zuur kunnen zijn. Ook zure producten kunnen bij veelvuldig gebruik schade veroorzaken aan het gebit. Die schade noemen we tanderosie.

Liever een beker dan een flesje

Gebruik vanaf 9 maanden een beker zonder tuit in plaats van een zuigflesje of anti-lekbeker. Gebruik een tuitbeker eventueel eerst als tussenstap. ‘s Avonds en ‘s nachts is het drinken uit een zuigflesje met zoete inhoud of melk extra schadelijk. ‘s Nachts is er minder speeksel om je gebit te beschermen. Het (’s nachts) drinken van water uit een zuigflesje is overigens niet schadelijk. Vaak sabbelen aan een zuigflesje of anti-lekbeker met bijvoorbeeld vruchtensap, siroop, drinkyoghurt of andere melkproducten kan het gebit aantasten. Het gebit komt langdurig met suikers in aanraking. Hierdoor krijgt (zuigfles)cariës meer kans. Laat je kind hun zoete drankjes in één keer opdrinken. Kies vaker voor kraanwater in plaats van zoete dranken.

Liever een speen dan een duim

Zuigen is een natuurlijke, instinctmatige behoefte van een baby. Kinderen zuigen graag op hun duim of op een speen. Meestal levert dit geen problemen op voor het melkgebit. Als de blijvende snijtanden doorbreken, kan het zuigen de boventanden en de kaak naar voren duwen. Duimt je baby? Geef dan liever een dental speen. Een kind stopt zijn duim sneller en vaker in de mond. Een speen kun je namelijk makkelijk weghalen. Ook daarom is speenzuigen meestal makkelijker af te leren. Leer sowieso het duim- of speenzuigen zo vroeg mogelijk af, maar in ieder geval vóór het doorbreken van het blijvend gebit.

Basisadvies Fluoride

0 en 1 jaar
Vanaf het doorbreken van het eerste tandje: 1x per dag poetsen met fluoridepeutertandpasta.

2, 3 en 4 jaar
2x per dag poetsen met fluoridepeutertandpasta.

5 jaar en ouder
2x per dag poetsen met fluoridetandpasta voor volwassenen. Je kunt ook tandpasta gebruiken waarop staat ‘kinder’ of ‘junior’. Kijk dan altijd naar de leeftijd die hierbij wordt aangegeven (bijvoorbeeld 5-12 jaar). Als je twijfelt, raadpleeg dan je tandarts of mondhygiënist.

Voor alle leeftijden
Raadpleeg voor alle andere vormen van fluoridegebruik je tandarts of mondhygiënist.

Heb je nog vragen?

Neem dan contact op met je tandarts of mondhygiënist.

Deze folder is tot stand gekomen met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekte. Doel van de vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid.

Meer weten? www.ivorenkruis.nl
© Ivoren Kruis / 2019

ivoren kruis
Voor een gezonde mond

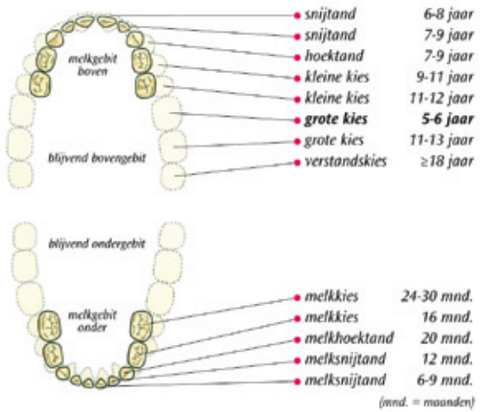
Het melkgebit

ivoren kruis
Voor een gezonde mond

In de kleine mond van een kind passen geen volwassen tanden. Daarom krijgt een kind eerst een melkgebit. Het gebit is belangrijk om te bijten, kauwen, spreken en slikken. Het melkgebit beïnvloedt de ontwikkeling van het gezicht en de kaken. Bovendien speelt het een belangrijke rol bij de ontwikkeling van het blijvend gebit.

Wanneer krijgen kinderen hun melktanden en -kiezen?

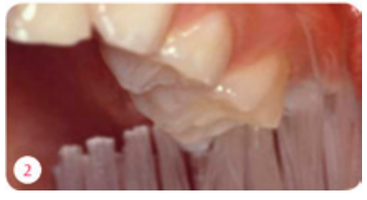
De leeftijd waarop kinderen hun tanden krijgen verschilt per kind. Doorgaans breekt de eerste melktand door tussen de 6 en 9 maanden. De eerste 2 melktanden komen aan de onderkant in het midden tevoorschijn. Daarna volgen de 2 middelste snijtanden aan de bovenkant. De laatste melkkies verschijnt in de regel tussen de 24 en 30 maanden. Een volledig melkgebit bestaat uit 12 tanden en 8 kiezen. Zowel de tanden van het melkgebit als die van het blijvend gebit breken meestal volgens een vaste volgorde door (zie tekening).



Op deze leeftijd breken de tanden en kiezen meestal door

Wanneer krijgen kinderen hun blijvende tanden en kiezen?

Een kind wisselt zijn melkgebit tussen zijn 6e en 13e jaar. Op de plaats van de melktanden en -kiezen komen blijvende exemplaren. Rond het 6e levensjaar breekt achter de laatste melkkies een nieuwe, blijvende kies door. Dit gebeurt meestal al voordat de voortanden wisselen. De nieuwe kiezen liggen een beetje verscholen. Veel kinderen en ouders merken niet dat de eerste blijvende kiezen doorbreken. De verzorging van deze kiezen is erg belangrijk. Het glazuur van de pas doorgebroken kies is nog erg poreus en kwetsbaar. Poets de puntjes van de nieuwe kiezen meteen mee zodra ze zijn doorgekomen. Rond het 12e jaar breken opnieuw blijvende kiezen door. Ook die zijn net na het doorbreken extra gevoelig voor het krijgen van gaatjes. De verstandskiezen zijn de laatste kiezen die doorbreken. Een volledig blijvend gebit bestaat uit 12 tanden en 16 kiezen. De verstandskiezen zijn hierbij niet meegerekend. Die breken op latere leeftijd door. Sommige mensen krijgen geen verstandskiezen.



Doorkomende kiezen worden niet automatisch meegepoetst (1). Het is daarom belangrijk dwars op de tandboog te poetsen (2).

Hebben alle kinderen even veel kans op gaatjes?

Of je kind een gaatje krijgt, hangt af hoe goed zijn tanden worden gepoetst en of er veel gesnoept of zoet gedronken wordt. Bij weinig suikergebruik en zorgvuldig tandenpoetsen, kan ieder gebit gaaf blijven. Beperk het aantal eet- en drinkmomenten van je kind tot maximaal 7 per dag.

Moet je een melkgebit goed verzorgen?

Een kind wisselt vanzelf zijn melkgebit voor het blijvend gebit. Je zou kunnen denken dat het daarom niet nodig is een melkgebit goed te verzorgen. Niets is minder waar. Een slechte verzorging kan gaatjes en tandvleesontsteking veroorzaken. Dit kan pijn doen, waardoor je kind slechter eet, zich niet lekker voelt of minder goed slaapt. Een slechte verzorging van het melkgebit kan ook het blijvend gebit beïnvloeden. Dat gebeurt bijvoorbeeld als melktanden of -kiezen voortijdig verloren zijn gegaan. Dan is er vaak te weinig ruimte voor het blijvend gebit.

Hoe kan ik het de tanden van mijn kind goed poetsen?

Om tandbederf en ontstoken tandvlees bij je kind te voorkomen, is het belangrijk dat je de tanden van je kind goed poetst. Denk daarbij aan het volgende:

- Poets de tanden 1x per dag zodra het eerste tandje is doorgebroken met fluoridepeutertandpasta.
- Gebruik een peutertandenborstel met zachte haren. De kleine borstel komt gemakkelijk bij alle tanden en kiezen. Druk niet te hard.
- Bij kinderen tot 2 jaar is het voldoende als je de tanden 1x per dag poetst. Poets de tanden van kinderen vanaf 2 jaar 2x per dag.
- Poets in een vaste volgorde volgens de 3 B's: **B**innenkant, **B**uitenkant, **B**ovenkant. Poets altijd de rand van het tandvlees mee. Via de schrobmethode poets je het kindergebit eenvoudig en efficiënt. Maak korte horizontale overlappende bewegingen. Je kunt ook een elektrische tandenborstel voor kinderen gebruiken.
- Maak je kind op speelse wijze met tandenpoetsen vertrouwd. Maak er een dagelijks herkenbaar ritueel van. Beschouw het begin als een gewenningsfase. In die periode is de aanwezigheid van fluoride in de mond belangrijker dan dat je overal met de borstel komt.
- Poets de puntjes van de nieuwe tanden die doorbreken meteen mee. Dat geldt zowel voor het melkgebit als voor het blijvend gebit. Het glazuur van net doorgebroken tanden en kiezen is nog niet sterk. Ze zijn dus extra gevoelig voor het krijgen van gaatjes.
- De eerste blijvende kies breekt achter de laatste melkkies door. Omdat deze lager staat, is hij lastig te zien. Poets deze nieuwe kies óók goed. Zet de borstel daar dwars op de tandenrij.
- Stimuleer kinderen vanaf 2 jaar om ook zelf hun tanden te poetsen. Poets wel de tanden dagelijks na, want je zoon of dochter kan het zelf nog niet goed genoeg. Blijf je kind napoetsen totdat het 10 jaar oud is. Zorg ervoor dat je goed zicht in de mond hebt en er voldoende steun is voor het hoofd van je kind als je (na)poetst. Probeer uit welke poetshouding voor jou het prettigst is. Ga bijvoorbeeld schuin achter je kind staan. Als je met je hand de kin ondersteunt, rust het hoofd tegen je bovenlichaam. Buig een beetje over je kind heen, zodat je goed ziet waar je poetst.

Peutertandenborstel

Of ga voor je kind staan en laat het met het hoofd bijvoorbeeld tegen de muur rusten. Ondersteun de kin met je ene hand, terwijl je met de andere poetst. Op deze manier kun je goed zien waar je poetst.

- Neem je kind als het eerste tandje doorbreekt mee naar de tandarts of mondhygiënist. Dan heeft het voldoende tijd om te wennen aan de omgeving en aan de mensen die er werken.

Fluoride

Fluoride is een natuurlijke stof die de tanden en kiezen minder kwetsbaar maakt voor zuuraanvallen van bacteriën. Het gebruik van de juiste hoeveelheden fluoride helpt zo gaatjes in tanden en kiezen te voorkomen. De hoeveelheid fluoride in fluoridepeutertandpasta is aangepast aan het gebruik door kleine kinderen. In tandpasta voor volwassenen zit meer fluoride. Stap hierop over als je kind 5 jaar wordt. Of gebruik bij kinderen vanaf 5 jaar tandpasta waarop staat 'kinder' of 'junior'. Kijk dan altijd naar de leeftijd die hierbij wordt aangegeven (bijvoorbeeld 5-12 jaar).

Fluoridepeutertandpasta