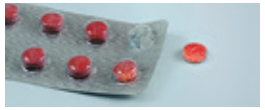
Poetstips

- Gebruik een (peuter)tandenborstel met een kleine borstelkop en zachte haren. Druk niet te hard.
- Gebruik fluoride(peuter)tandpasta.
- Maak tandenpoetsen leuk. Tijdens het poetsen kun je een verhaaltje vertellen, een liedje zingen, tellen of muziek aanzetten. Er zijn (online) diverse poetsliedjes te vinden. Kies iets dat 2 minuten duurt!
- Maak tandenpoetsen aantrekkelijker. Laat je kind bijvoorbeeld zelf een tandenborstel uitkiezen of laat het zelf de tandpasta op de borstel doen.
- Let op dat je je kind tijdens het poetsen geen pijn doet. Het lipbandje onder de bovenlip en het deel van de kaak achter in de mond zijn bijvoorbeeld erg gevoelig.
- Tijdens het doorbreken van tanden en bij het wisselen zijn er gevoelige plekjes in de kindermond. Wees voorzichtig, maar blijf poetsen.
- Met tandplakverklikkers kun je controleren of de tanden en kiezen goed zijn gepoetst. Ze zijn te koop bij de drogist.



Tandplakverklikker

- Bij een kind tussen de 5 en 6 jaar breken de blijvende kiezen door. Deze eerste blijvende kiezen breken achter de laatste melkkiezen door, waardoor ze makkelijk onopgemerkt blijven. Ook worden ze niet automatisch meegepoetst (zie plaatje). Het is daarom belangrijk dwars op de tandboog te poetsen.

Geef zelf het goede voorbeeld.
Poets 2x per dag 2 minuten.

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

Tandenpoetsen met kinderen

ivoren kruis

Voor een gezonde mond

Meestal willen kinderen al op zeer jonge leeftijd zelf hun tanden poetsen. Dat is prima. Stimuleer dat vooral. Maar ze poetsen nog niet overal even goed. Daarom is hulp nodig! Goed tandenpoetsen gaat niet vanzelf, dat moet een kind leren. De informatie in deze folder geldt voor kinderen tot en met 12 jaar.

Poetsen…en nog eens poetsen

Kinderen tot ongeveer 10 jaar maken hun tanden en kiezen nog niet echt goed schoon. Poets daarom de tanden en kiezen bij kinderen tot die leeftijd ten minste 1x per dag na, ook als je kind elektrisch poetst. Met het napoetsen maak je tevens duidelijk hoe belangrijk deze dagelijkse verzorging is. Zo wordt tandenpoetsen een goede gewoonte. Ook na het 10e jaar blijft het belangrijk om het tandenpoetsen te begeleiden en te controleren.

Poets 2x per dag 2 minuten

Het is voor iedereen, dus ook voor (kleine) kinderen, belangrijk om 2x per dag 2 minuten de tanden te poetsen. Poets ‘s ochtends na het ontbijt en ’s avonds voor het slapen gaan. Poets bij kleine kinderen ’s morgens en ’s avonds (na). Laat je kind ook zelf zijn tanden poetsen, het kind moet het natuurlijk wel leren! Laat kinderen als ze eraan toe zijn bijvoorbeeld ’s morgens alleen poetsen. Poets in ieder geval ‘s avonds na. Vanaf 10 jaar kunnen de meeste kinderen zelfstandig poetsen, maar toezicht of en hoe dit gebeurt, blijft belangrijk.

Tandenpoetsen, waarmee doe je dat?

Gebruik een tandenborstel met een kleine borstelkop met zachte haren. Zo kom je overal makkelijk bij. Zodra kinderen een tandenborstel kunnen vasthouden, kunnen ze ook elektrisch poetsen. Er zijn speciale elektrische tandenborstels en opzetborstels voor kinderen.

Fluoridepeutertandpasta

Die zijn kleiner en daarom geschikt voor de kindermond. Poetsen met een elektrische tandenborstel i s juist leuk voor kinderen. Het kan bijdragen aan de motivatie om het gebit goed te verzorgen. Kies een tandpasta met fluoride. Fluoride zorgt voor de versterking van het glazuur. Voor kinderen tot en met 4 jaar zijn er speciale peutertandpasta’s. Hierin zit minder fluoride. Gebruik voor kinderen vanaf 5 jaar 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).

Elektrische tandenborstels voor kinderen hebben een speciale kleine borstelkop

Tandenpoetsen, hoe doe je dat?

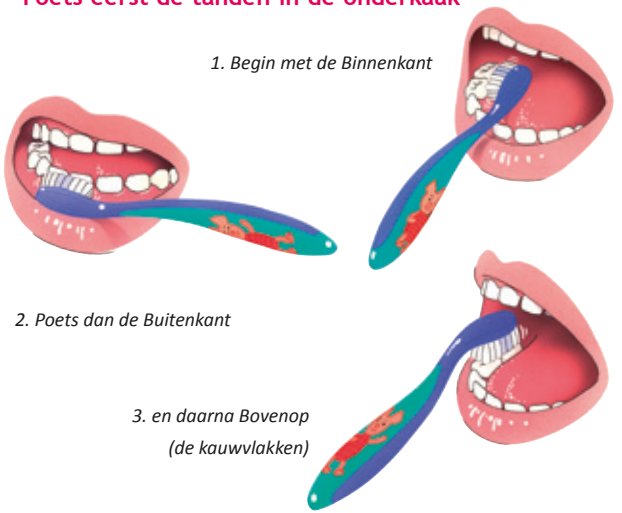
Zet de tandenborstel recht op de tanden. Poets zachtjes en maak korte horizontale bewegingen. Op deze wijze poets je de schadelijke tandplak weg. Als je een vaste volgorde aanhoudt, leer je je kind systematisch poetsen. Zo is er minder kans dat je plekjes overslaat. Poets altijd de rand van het tandvlees mee. Begin achteraan bij de kiezen en ga via de tanden naar de kiezen aan de andere kant. Neem er de tijd voor. Voor poetsen met een elektrische borstel geldt hetzelfde. Je hoeft alleen zelf geen poetsbewegingen te maken. Schuif de borstel langzaam over de tanden en kiezen. Poets ook na als je kind een elektrische tandenborstel gebruikt.

Doorbraak blijvende kiezen

Bij een kind tussen de 5 en 6 jaar breken de blijvende kiezen door. Deze eerste blijvende kiezen breken achter de laatste melkkiezen door, waardoor ze makkelijk onopgemerkt blijven. Ook worden ze niet automatisch meegepoetst. Het is daarom belangrijk dwars op de tandboog te poetsen.

Poets in een vaste volgorde volgens de 3 B’s:
Binnenkant, **B**uitenkant en **B**ovenkant.

Poets eerst de tanden in de onderkaak

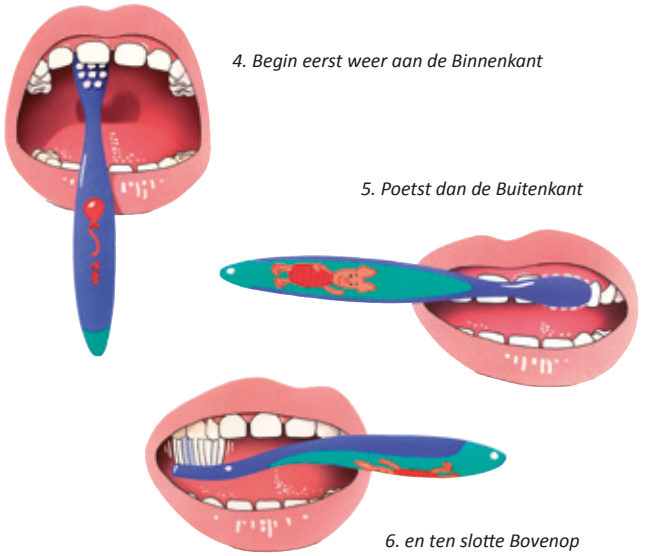


1. Begin met de Binnenkant

2. Poets dan de Buitenkant

3. en daarna Bovenop (de kauwvlakken)

Poets vervolgens de tanden en kiezen in de bovenkaak



4. Begin eerst weer aan de Binnenkant

5. Poetst dan de Buitenkant

6. en ten slotte Bovenop

De juiste poetshouding

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. Kleine kinderen kun je bijvoorbeeld ook op schoot nemen of bijvoorbeeld liggend op het aankleedkussen of bed poetsen.

Ga 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.

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.