Tips voor een gezond kindergebit:

- Poets zodra het eerste tandje is doorgebroken zorgvuldig met een speciale kindertandenborstel en gebruik fluoridepeutertandpasta.
- Poets de tanden van je kind tot het tweede jaar één keer per dag. Ga vanaf het tweede jaar tweemaal per dag poetsen.
- Stap zo vroeg mogelijk over van een zuigfles op een drinkbeker. De meeste kinderen kunnen al vanaf negen maanden uit een beker leren drinken. Beperk het gebruik van de zuigfles. Vaak kleine beetjes sap sabbelen uit een zuigfles kan het melkgebit op ernstige wijze aantasten.

- Geef geen flesje mee naar bed. Ook niet met melk. Want ook in melk zit van nature suiker dat tandbederf kan veroorzaken. Een flesje met water is niet schadelijk.

Heb je nog vragen? Neem dan contact op met je tandarts of mondhygiënist.

Dit vouwblad is samengesteld door de Redactieraad van het Ivoren Kruis met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekten en mede mogelijk gemaakt door Oral-B en GlaxoSmithKline.
Doel van de Vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid.
Meer weten? www.ivorenkruis.nl of download de gratis app GezondeMond.

© Ivoren Kruis / 2013

ivoren kruis

Voor een gezonde mond

130517-20

Gezond gebit tijdens de zwangerschap

ivoren kruis

Voor een gezonde mond

Tijdens je zwangerschap heb je meer kans op het krijgen van tandvleesproblemen en gaatjes. Over het algemeen kun je die met extra aandacht voor de verzorging van je gebit voorkomen.

Meer kans op ontstoken tandvlees

Je kent vast het praatje wel dat elk kind een tand kost. Gelukkig is dat niet zo. Door de zwangerschap heb je wel meer kans op het krijgen van tandvleesontstekingen (gingivitis) in de mond. De boosdoener is tandplak. Door een verhoogde hormoonspiegel kan je tandvlees overgevoelig reageren op tandplak. Hierdoor bloedt het sneller, zwelt het op en is het gevoeliger. Als je bovendien minder aandacht besteedt aan de gebitsverzorging en je door je zwangerschap bijvoorbeeld meer snoept, neemt de kans op het krijgen van gaatjes toe.

Voorzorgsmaatregelen

Met een juiste gebitsverzorging hoeft je gebit niet te lijden onder je zwangerschap. Eigenlijk is het een kwestie van zorgvuldig blijven poetsen, tweemaal per dag. Houd ook de ruimten tussen de tanden en kiezen goed schoon met ragers, flossdraad of tandenstokers. De verleiding is misschien groot om tandvlees dat bloedt (en dus ontstoken is) te ontzien. Bovendien is het verleidelijk om in geval van misselijkheid de achterste kiezen niet te poetsen. Houd juist deze plekken extra goed schoon. Een tandenborstel met een kleine kop is bij misselijkheid beter te verdragen. Gebruik niet te vaak zoetigheid en dranken waar suiker in zit. Bezoek zo nodig je tandarts of mondhygiënist een keer extra als je vragen hebt.

Let op: overdreven of verkeerd gebruik van hulpmiddelen bij de mondhygiëne kan schade veroorzaken aan tanden en tandvlees.

Misselijk

Vaak gaat een zwangerschap gepaard met misselijkheid. Sommige vrouwen zijn zo misselijk dat ze regelmatig moeten overgeven. De verleiding is groot om direct daarna je tanden te poetsen om die vieze smaak in je mond kwijt te raken. Toch kun je dat beter niet doen. Maagzuur tast het tandglazuur aan. Ook hebben de borstel en de tandpasta een schurende werking. Als je direct na het overgeven je tanden poetst, kun je het tandglazuur gemakkelijk wegpoetsen. Spoel je mond liever met water of een mondspoelmiddel.

Behandelingen

Vertel je tandarts of mondhygiënist voorafgaand aan de controle dat je zwanger bent. De eerste drie maanden van de zwangerschap is hij voor de zekerheid terughoudend met het maken van röntgenfoto's. Soms worden uitgebreide tandheelkundige behandelingen uitgesteld tot na de bevalling. Maar de meeste tandheelkundige behandelingen kun je zonder risico tijdens de zwangerschap ondergaan, ook met verdoving.

Zorg goed voor het kindergebit

Als de baby er is, wil je natuurlijk ook goed voor het kindergebit en zijn mondgezondheid zorgen. Die zorg begint zodra het eerste tandje is doorgebroken. De leeftijd waarop kinderen hun eerste tandjes krijgen verschilt per kind. Doorgaans breekt de eerste melktand door tussen de zes en negen maanden.