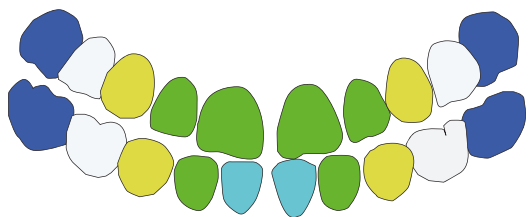







### TANDARTSBEZOEK

- Voor de gezondheid van het melkgebit van uw kind is het belangrijk om al naar de tandarts of mondhygiënist te gaan als uw kind een half jaar is.
- Weet u dat u niets hoeft te betalen als uw kind van 0 tot 18 jaar naar de tandarts of mondhygiënist gaat? En er gaat ook niets van uw eigen risico af.
- Tandartsen of mondhygiënisten geven u advies over hoe u het gebit van uw kind het beste gezond en schoon kan houden.

### Wanneer verschijnen de tanden en kiezen meestal?



- |   |   |
|---|---|
|  6 - 7 maanden   |  9 - 12 maanden  |
|  14 maanden      |  17 - 19 maanden |
|  23 - 26 maanden |   |

## Hoeveel suikerklontjes zitten er in jouw drinken?



## Hoe verzorg ik de tanden van mijn kind?



umcg

TNO

ZonMw

ivoren

kruis

Voor een gezonde mond



## TANDENPOETSEN

- Begin met tandenpoetsen zodra het eerste tandje verschijnt.
- Gebruik een heel klein beetje peutertandpasta met fluoride, de grootte van een doperwt is genoeg.
- Het is belangrijk dat u goed kunt zien wat u doet als u de tanden van uw kind poetst.
- Poets de tanden van uw kind als uw kind bijvoorbeeld op het aankleedkussen ligt. Bij grotere kinderen kunt u de tanden en kiezen van uw kind poetsen als uw kind met het hoofd op uw schoot ligt of wanneer u achter uw kind staat.
- Houdt met uw vinger de lip en de wang van uw kind opzij als u de tanden poetst. Poets de tanden en kiezen volgens een vaste volgorde: buitenkant, binnenkant en bovenop. Vergeet niet om de kiezen achterin de mond ook te poetsen.
- Poets de tanden en kiezen van uw kind elke ochtend en 's avonds voordat hij/zij gaat slapen, 2 minuten lang met een peutertandenborstel.
- Poets de tanden van uw kind zelf ook na totdat uw kind 10 jaar is.



## ETEN EN DRINKEN

- Water drinken is heel gezond. Laat uw kind water drinken (zonder siroop / honing / diksap).
- Geef uw kind niet vaker dan 7 keer per dag iets te eten en/of drinken en eet en drink samen aan tafel. Water en thee zonder suiker of zonder honing mogen wel altijd.
- Leer uw kind om uit een beker te drinken zodra hij of zij kan zitten.
- Geef uw kind gezonde tussendoortjes zoals fruit, komkommer of een naturel rijstwafel.



- ✗ Suiker kan de tanden van uw kind snel beschadigen. Laat uw kind geen dranken zoals sap, frisdrank, limonade, drinkyoghurt uit een flesje drinken.
- ✗ Doop een speen niet in suiker, honing of andere zoetheid.
- ✗ Geef uw kind niet dagelijks zoetheid zoals snoep, koek, taart, frisdrank of sap, maar bewaar dit voor speciale dagen.

