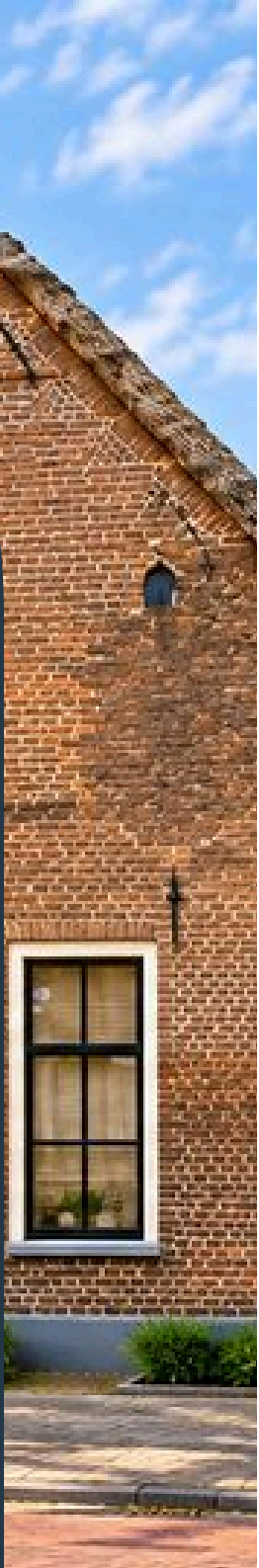
TANDARTSPRAKTIJK
DIEVER



Patiëntinformatie · Kinderen

Gewoon Gaaf: gaatjes voorkomen bij kinderen

Samen werken aan een gezonde mond

Gewoon Gaaf is een manier van werken om gaatjes bij kinderen te voorkomen. Niet de behandeling staat centraal, maar wat u en uw kind thuis doen. De tandarts begeleidt u daarbij met een persoonlijk plan.

Kruisstraat 2 · 7981 AR Diever
0521 - 59 28 90 · tandartspraktijkdiever.nl

Wat is Gewoon Gaaf?

Gewoon Gaaf is een aanpak om gaatjes (cariës) bij kinderen te voorkomen. Het uitgangspunt is eenvoudig: gaatjes ontstaan door wat er elke dag in de mond gebeurt. Daar ligt dus ook de oplossing.

U als ouder heeft daarbij de regie. De tandarts helpt met uitleg, oefenen en een plan. Hoe dat plan eruitziet, verschilt per kind.

Hoe ontstaat een gaatje en hoe stopt het?

Bacteriën in tandplak maken van suikers zuur. Dat zuur tast het glazuur aan, de harde buitenlaag van de tand. Een gaatje begint als een doffe, witte vlek.

Zo'n beginnend gaatje kan stoppen. Dat lukt als de plek elke dag goed wordt gepoetst met fluoridetandpasta. Fluoride helpt het glazuur zich te herstellen. Soms kan zelfs een groter gaatje tot stilstand komen, als het goed te poetsen is. De tandarts maakt een gaatje daarvoor soms iets ruimer of gladder. Een vulling is dan niet altijd nodig.

Hoe verloopt een bezoek?

Bij Gewoon Gaaf staat het poetsen thuis centraal. Een bezoek bestaat daarom meestal uit deze stappen.

1. **Tandplak kleuren.** Een kleurstof maakt tandplak zichtbaar. Zo ziet u precies waar nog bacteriën zitten.

2. **Voordoen.** Uw kind laat zien hoe het zelf poetst. Daarna laat u zien hoe u napoetst. Neem daarom de eigen tandenborstel van uw kind mee.

3. **Samen kijken.** De tandarts laat zien hoe het gebit eruitziet en waar beginnende gaatjes zitten.

4 **Een plan maken.** U spreekt samen af wat u thuis gaat doen. Bijvoorbeeld wie napoetst, welke tandpasta u gebruikt en hoe vaak uw kind iets eet of drinkt.

5 **Terugkomen.** De tandarts spreekt af wanneer uw kind terugkomt. Dat hangt af van hoe groot de kans op gaatjes is.

Wat vraagt het van u thuis?

Ook lastige momenten komen aan bod, bijvoorbeeld als poetsen thuis steeds op strijd uitloopt. Samen met de tandarts zoekt u naar wat bij uw gezin past. De basis is voor elk kind hetzelfde:

- Poets vanaf het eerste tandje twee keer per dag met fluoridetandpasta. Tot 5 jaar met peutertandpasta, daarna met gewone tandpasta.
- Poets na tot uw kind ongeveer 10 jaar is. Ook daarna blijft meekijken nuttig.
- Houd het aantal eet- en drinkmomenten laag. Zeven per dag is het maximum, de maaltijden meegeteld. Voor jonge kinderen liever minder.
- Laat de mond tussen de eet- en drinkmomenten met rust. Water mag altijd.
- Voeg geen suiker of honing toe en kies kraanwater als dorstlesser.
- Gebruik thuis af en toe een tandplakverklikker om te zien waar het beter kan.

Is Gewoon Gaaf iets voor uw kind?

De aanpak is bedoeld voor alle kinderen. Ook voor kinderen die al gaatjes hebben of een gevoelig gebit. Juist dan helpt het om de oorzaak aan te pakken. Wilt u weten wat dit voor uw kind kan betekenen? Bespreek het bij de volgende controle.

Wanneer belt u ons?

- U ziet witte, bruine of donkere plekjes op de tanden van uw kind.
- Uw kind heeft pijn bij eten, drinken of poetsen.
- Poetsen of napoetsen lukt thuis niet goed en u wilt hulp.

Spoed buiten openingstijden? Bel 0900 - 8602.

Veelgestelde vragen

Worden gaatjes bij Gewoon Gaaf nooit meer gevuld?

Jawel. Als een gaatje niet goed te poetsen is of pijn geeft, kan een vulling nodig zijn. De tandarts bespreekt dit met u.

Mijn kind heeft ‘zwakke tanden’. Heeft het dan zin?

Aanleg kan een rol spelen. Toch blijven ook gevoelige gebitten meestal gaaf met goed poetsen en weinig suiker. Daar helpt de aanpak juist bij.

Kost deze aanpak extra?

Mondzorg voor kinderen tot 18 jaar valt grotendeels onder de basisverzekering. Vraag vooraf wat voor uw kind geldt.

Tandartspraktijk Diever

Uw tandarts in het centrum van Diever

Wilt u meer weten over deze aanpak? Vraag het ons bij de volgende controle van uw kind.

Zo verloopt uw afspraak

1. **U vertelt wat er speelt.** Een klacht, een vraag of gewoon de controle. Daar beginnen we.
2. **We onderzoeken en leggen uit.** U hoort direct wat we zien en of er iets moet gebeuren.
3. **U krijgt opties en kosten.** Bij een grotere behandeling krijgt u de stappen, alternatieven en kosten vooraf op papier.
4. **U beslist zelf.** Daarna plannen we de behandeling en de nazorg.

Alles onder één dak

Algemene tandheelkunde, implantologie en een eigen tandtechnisch lab zitten in hetzelfde pand. Tandarts en technicus stemmen vorm, kleur en pasvorm samen af.

Mijn vragen voor de tandarts

Schrijf op wat u wilt vragen. Neem deze folder mee naar uw afspraak.

Mijn afspraken

Kunt u niet komen? Zeg uw afspraak minimaal 48 uur van tevoren af.

Datum en tijd	Bij wie	Waarvoor

TANDARTSPRAKTIJK
DIEVER

In het kort

- Elk gebit kan gaaf blijven met goed poetsen en weinig eet- en drinkmomenten.
- Een gaatje begint als een witte vlek. Die kan met goed poetsen stoppen.
- U maakt samen met de tandarts een plan dat bij uw kind past.
- Vraag bij de controle hoe wij met deze aanpak werken.

Vragen? We denken graag mee.

Tandartspraktijk Diever

Telefoon	**0521 - 59 28 90**
Geopend	Maandag t/m donderdag 08:00 – 16:30 uur, vrijdag op afspraak
Adres	Kruisstraat 2, 7981 AR Diever
Spoed	Buiten openingstijden: 0900 - 8602

Lees meer online
Scan de code of ga naar tandartspraktijkdiever.nl/gewoon-gaaf.html. Daar vindt u ook veelgestelde vragen.