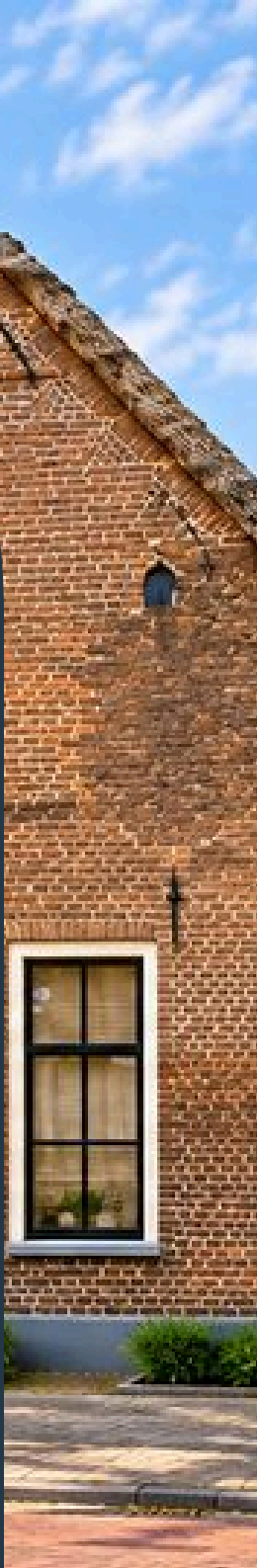
TANDARTSPRAKTIJK
DIEVER

Patiëntinformatie · Kinderen

Tandenpoetsen bij kinderen

Poetsen, napoetsen en volhouden

Kinderen willen vaak al jong zelf hun tanden poetsen. Dat is goed om aan te moedigen. Maar tot ongeveer hun tiende jaar hebben ze uw hulp nodig om echt alles schoon te krijgen.



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

Waarom is napoetsen nodig?

Jonge kinderen kunnen de borstel nog niet goed sturen. Ze slaan vaak dezelfde plekken over, vooral achterin en langs het tandvlees. Daar blijft tandplak zitten: een dun, kleverig laagje vol bacteriën. Die bacteriën veroorzaken gaatjes (cariës) en ontstoken tandvlees (gingivitis).

Laat uw kind dus zelf poetsen en poets daarna na. Tot ongeveer 10 jaar doet u dat minstens één keer per dag, ook als uw kind elektrisch poetst. Daarna kunnen de meeste kinderen het zelf. Blijf dan af en toe meekijken.

Welke tandpasta en borstel kiest u?

Fluoride maakt het glazuur sterker. Dat is de harde buitenlaag van de tand. Welke tandpasta past, hangt af van de leeftijd.

- Tot 5 jaar: peutertandpasta met fluoride. Een dun laagje op de borstel is genoeg.
- Vanaf 5 jaar: gewone tandpasta met fluoride voor volwassenen, ongeveer zo groot als een erwt. Een junior- of kindertandpasta kan ook. Kijk dan of de leeftijd op de verpakking past bij uw kind.
- Een borstel met een kleine kop en zachte haren. Vervang hem als de haren uit elkaar gaan staan.

Hoe poetst u het gebit van uw kind?

Poets ’s ochtends na het ontbijt en ’s avonds vlak voor het slapen.

1. **Zorg voor steun en licht.** Ga schuin achter uw kind staan en laat het hoofd tegen u aan rusten. Ondersteun de kin met één hand. Een jong kind kan ook op schoot of op bed liggen.

2. **Zet de borstel op de tanden.** Houd de borstel recht op de tanden, met de haren ook op de rand van het tandvlees. Maak kleine, rustige heen-en-weerbewegingen. Druk niet hard.

3. **Werk in een vaste volgorde.** Begin bijvoorbeeld onder: eerst de binnenkant, dan de buitenkant, dan de kauwvlakken. Doe daarna hetzelfde boven. Zo slaat u geen plekken over.

4. **Neem de tijd.** Twee minuten voelt lang, maar is nodig. Een liedje of een zandloper helpt.

5. **Uitspugen, niet spoelen.** Laat uw kind het schuim uitspugen. Spoelen met water is niet nodig. Dan blijft de fluoride langer op de tanden.

Waarom verdienen de nieuwe kiezen extra aandacht?

Rond het zesde jaar komt achter de laatste melkkies een blijvende kies door. Veel ouders merken dat niet, want er valt niets uit. Die kies staat eerst lager dan de rest. Met gewone poetsbewegingen gaat de borstel eroverheen.

Zet de borstel daarom dwars in de mond, zodat de haren de nieuwe kies raken. Het glazuur van een net doorgebroken kies is nog niet sterk. Juist dan ontstaan makkelijk gaatjes. Rond het twaalfde jaar komen er achter deze kiezen opnieuw kiezen bij. Daarvoor geldt hetzelfde.

Hoe voorkomt u strijd bij het poetsen?

Poetsen gaat het makkelijkst als het een vast onderdeel van de dag is. Een paar ideeën:

- Laat uw kind zelf een borstel uitkiezen of zelf de tandpasta erop doen.
- Poets samen, zing een liedje of zet een poetsliedje van twee minuten aan.
- Wees voorzichtig bij het lipbandje onder de bovenlip en bij tanden die doorkomen. Die plekken zijn gevoelig. Sla ze niet over, maar poets rustig.

Wat kunt u zelf doen?

- Gebruik af en toe een tandplakverklikker. Dat is een tabletje met kleurstof van de drogist. Het kleurt de plekken die nog niet schoon zijn.
- Geef zelf het goede voorbeeld en poets twee keer per dag.

Wanneer belt u ons?

- Het tandvlees van uw kind bloedt vaak bij het poetsen, ook na een paar dagen goed poetsen.
- U ziet witte, bruine of donkere plekjes op tanden of kiezen.
- Poetsen doet uw kind op één bepaalde plek pijn.
- Het napoetsen lukt thuis steeds niet. Wij denken graag mee.

Spoed buiten openingstijden? Bel 0900 - 8602.

Veelgestelde vragen

Is een elektrische tandenborstel beter voor kinderen?

Niet per se. Beide werken goed als u ze goed gebruikt. Sommige kinderen vinden elektrisch poetsen leuker en werken dan beter mee. Ook dan poetst u na.

Mijn kind wil niet dat ik napoets. Wat nu?

Laat uw kind eerst zelf poetsen en neem daarna kort het stuur over. Maak er een vast ritueel van, zonder discussie. Lukt het niet, bespreek het dan bij de controle.

Moet mijn kind ook tussen de tanden schoonmaken?

Voor de meeste kinderen is goed poetsen genoeg. Staan de kiezen dicht tegen elkaar, dan kan het nuttig zijn. Bij de controle kijken wij of dat voor uw kind nodig is.

Tandartspraktijk Diever

Uw tandarts in het centrum van Diever

Bij de controle kijken wij mee hoe het poetsen gaat. Neem gerust de tandenborstel van uw kind mee, dan laten we zien waar het beter kan.

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.

TANDARTSPRAKTIJK
DIEVER

In het kort

- Poets twee keer per dag twee minuten met fluoridetandpasta.
- Poets tot ongeveer 10 jaar minstens één keer per dag na, het liefst ’s avonds.
- Let extra op de nieuwe kiezen achterin. Die komen rond het zesde jaar.
- Laat uw kind na het poetsen uitspugen, maar niet naspoelen.

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/tandenpoetsen-kinderen.html. Daar vindt u ook veelgestelde vragen.