

## Poetstips

- Geef zelf het goede voorbeeld. Poets twee keer per dag.
- Maak tandenpoetsen zo leuk mogelijk. Lukt het in het begin niet? Maak er dan geen punt van, maar probeer het later opnieuw.
- Niet alle kinderen vinden poetsen prettig. Maak er een spelletje van. Laat je zoon of dochter eerst jouw tanden poetsen. Daarna mag je je kind 'poetsen'.
- Maak tandenpoetsen aantrekkelijker. Laat je kind bijvoorbeeld zelf een tandenborstel uitkiezen of laat het zelf de tandpasta op de borstel doen. Tijdens het poetsen kun je een verhaaltje vertellen, een liedje zingen, tellen of muziek aanzetten. Kies iets dat twee minuten duurt!
- Let op dat je kinderen 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.
- Poets niet uitsluitend met een elektrische tandenborstel. Dan leert je kind niet om 'gewoon' te poetsen. Wat als ze gaan logeren en de elektrische tandenborstel gaat niet mee? Poetsen met een gewone tandenborstel is bovendien goed voor de motoriek. Poets dus bijvoorbeeld één keer per dag 'gewoon' en één keer per dag elektrisch. Napoetsen kun je zowel met de elektrische als de handtandenborstel doen.

- Met tandplakverklidders kun je controleren of de tanden en kiezen goed zijn gepoetst. Ze zijn te koop bij de drogist.



## Fluoride-basisadvies

### 0 en 1 jaar

Vanaf het doorbreken van de eerste tandjes: eenmaal per dag poetsen met fluoridepeutertandpasta.

### 2, 3 en 4 jaar

Tweemaal per dag poetsen met fluoridepeutertandpasta.

### 5 jaar en ouder

Tweemaal per dag poetsen met fluoridetandpasta voor volwassenen. Er zijn ook tubes verkrijgbaar waarop staat 'kinder' of 'junior' tandpasta. Kijk dan altijd naar de leeftijd die hierbij wordt aangegeven (bijvoorbeeld 5-12 jaar). Als je twijfelt, raadpleeg dan je tandarts of mondhygiënist.

### Voor alle leeftijden

Raadpleeg voor alle andere vormen van fluoridegebruik je tandarts of mondhygiënist.

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 Menzis. Doel van de Vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid.

Meer weten? [www.ivorenkruis.nl](http://www.ivorenkruis.nl) of download de gratis app GezondeMond.

© Ivoren Kruis / 2013

ivoren  kruis  
Voor een gezonde mond

# Tandenpoetsen met kinderen



**Meestal willen kinderen al op zeer jonge leeftijd zelf hun tanden poetsen. Dat is prima. Ze doen dit alleen nog niet overal even goed. Goed tandenpoetsen gaat niet vanzelf, dat moet een kind leren. De informatie in deze folder geldt voor kinderen tot en met twaalf jaar.**

### Poetsen...en nog eens poetsen

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



### Poets tweemaal per dag twee minuten

Het is voor iedereen, dus ook voor kinderen, belangrijk om tweemaal per dag twee minuten de tanden en kiezen te poetsen. Poets 's ochtends na het ontbijt en 's avonds voor het slapen gaan. Napoetsen kun je het beste 's avonds doen.

### 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. Die zijn kleiner en daarom geschikt voor de kindermond. Poetsen met een elektrische tandenborstel is 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 vier jaar zijn er speciale peutertandpasta's. Hierin zit minder fluoride.

*Elektrische tandenborstels voor kinderen hebben een speciale kleine borstelkop*



Gebruik vanaf vijfjarige leeftijd normale fluoridetandpasta voor volwassenen. Er zijn ook tubes verkrijgbaar waarop staat 'kinder' of 'junior' tandpasta. Kijk dan altijd naar de leeftijd die hierbij wordt aangegeven (bijvoorbeeld 5-12 jaar).

### 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. 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.

Poets in een vaste volgorde volgens de 3 B's:

**B**innenkant, **B**uitenkant en **B**ovenkant.

1 Begin beneden met de binnenkant.



2 Dan de buitenkant.



3 Poets hierna de bovenkant (de kauwvlakken van de kiezen).



4 Poets vervolgens de boventanden en -kiezen. Poets eerst de binnenkant.

5 Dan weer de buitenkant.



6 Eindig met de kauwvlakken van de kiezen.



### De juiste poeshouding

Zorg ervoor dat je goed zicht in de mond en voldoende steun voor jezelf en voor je kind hebt als je je zoon of dochter (na)poetst. Probeer uit welke poeshouding voor jou het prettigst is. Kleine kinderen kunt je bijvoorbeeld ook op schoot nemen.



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.