

Mondverzorging voor kinderen, adviezen voor ouders



Voeding: net zo belangrijk als poetsen!

Het belang van goede voeding voor een gezond gebit wordt vaak onderschat. Ook kan het lastig zijn om voedingsgewoontes aan te passen. Toch is het naast tandenpoetsen erg belangrijk om u in te zetten gezonde voedingsgewoontes aan te wennen, zeker als uw kind al gaatjes heeft.

Gaatjes

Hoe krijgt uw kind gaatjes? De tandplak in de mond bevat bacteriën. Deze bacteriën gebruiken de suikers uit ons eten en veranderen dit in een zuur. Dit zuur tast de tanden aan. Dit is tandbederf en noemen we ook wel **gaatjes**.

Eetmomenten

De kans op gaatjes neemt toe met het **aantal** keren dat uw kind iets eet of drinkt. Het is daarom belangrijk om maximaal 7 eet-/drinkmomenten aan te houden. Iedere keer als er iets wordt gegeten of gedronken, geldt dit als eet-/drinkmoment. Zit er langer dan 30 minuten tussen 2 hapjes/slokjes? Dan telt dit als 2 eet-/drinkmomenten. Let hierbij op wanneer uw kind bijvoorbeeld een zakje kleine snoepjes krijgt of steeds een slokje uit een beker neemt en deze weer neerzet. Ook een glas melk drinken telt als drinkmoment: in melk zit lactose en dit is een vorm van suiker.

Verstandig is om 3 hoofdmaaltijden (ontbijt-lunch-avondeten) aan te houden en maximaal 4 tussendoortjes. Dit is belangrijk, want met maximaal 7 eet-/drinkmomenten krijgt de mond voldoende tijd om te kunnen herstellen en de suikers uit de voeding te verwerken. Bij het vaker eten van kleine beetjes is er onvoldoende tijd om te herstellen: de mond blijft hierdoor 'zoet' en hierdoor neemt de kans op gaatjes, vooral bij kinderen, sterk toe.

Tips

- ! Probeer tot de leeftijd van 2 jaar geen koekjes/snoepjes/zoete drankjes te geven. Wanneer uw kindje de smaak van de producten niet kent, is het ook niet zielig dat het hiervan niets krijgt. Op deze manier kan een stuk fruit of een geschraapt worteltje ook een zoete en lekkere traktatie zijn.
- ! Heeft uw kind dorst? Er zijn twee dranken die u altijd mag geven: (Kraan)water en thee (zonder toevoegingen). Naast de gezondere keuze zijn dit ook betere dorstlessers dan andere dranken.

Poetsen: basisadviezen

U poetst bij uw kind vanaf de doorbraak van het eerste tandje. Wij adviseren u om uw kind te blijven (na)poetsen tot de minimale leeftijd van **10 jaar**.

0 - 1 jaar	Eén keer per dag poetsen met fluoride peutertandpasta
2, 3 en 4 jaar	Twee keer per dag poetsen met fluoride peutertandpasta
5 jaar en ouder	Twee keer per dag poetsen met fluoride junior- of volwassen tandpasta

Tijdens het poetsen is het belangrijk om een vaste volgorde aan te houden zodat geen plekje vergeten wordt. Hierbij kan gebruik worden gemaakt van de 3 B's.

Voorbeeld:

Onderkaak: Binnenkant, Buitenkant, Bovenkant

Bovenkaak: Binnenkant, Buitenkant, Bovenkant.

Na het poetsen wordt geadviseerd om niet te spoelen met water. Alleen uitspugen is voldoende. Zo blijft er nog een beetje fluoride in de mond aanwezig. Dit is goed voor het gebit en kan verder geen kwaad.