

Eten en drinken

Behalve goed poetsen, napoetsen en controle door de tandarts of mondhygiënist, is het belangrijk dat je goed op de voeding van je kind let. Op en tussen de tanden en kiezen ontstaat tandplak: een nauwelijks zichtbaar, plakkerig wit-gelig laagje. De bacteriën in de tandplak zetten suikers (bijvoorbeeld uit snoep, koek, frisdrank en fruit) en zetmeel (bijvoorbeeld uit aardappels, pasta, brood of crackers) in de mond om in zuren. Die zuren veroorzaken gaatjes (cariës) in het gebit. Frisdrank, vruchten(sap) en bijvoorbeeld sportdrank bevatten behalve suikers ook zuren. Deze zuren kunnen het tandglazuur oplossen. Deze vorm van slijtage heet tanderosie. Beperk om gaatjes en tanderosie te voorkomen het aantal eet- en drinkmomenten tot maximaal 7 per dag: 3x een maaltijd en maximaal 4x per dag een tussendoortje. Stimuleer je kind kraanwater te drinken.



Ook appelsap is een zuur en suikerrijk tussendoortje

Sealen

Kiezen hebben veel groefjes op het kauwvlak. Daarin ontstaat makkelijk tandplak. Niet regelmatig verwijderen tandplak kan gaatjes veroorzaken. Goed poetsen dus! Als de tandarts of mondhygiënist ziet dat er in het kauwvlak een gaatje ontstaat, kan hij besluiten een laagje aan te brengen. Dit heet sealen. Diepe groeven kan hij door het sealen afdichten. Alleen de blijvende kiezen komen normaal gesproken in aanmerking om te sealen. Dit gebeurt meestal kort nadat ze helemaal zijn doorgebroken. Ook gesealde kiezen moet je goed poetsen.



Tandenborstel komt niet in de groef

Tandenborstel komt wel bij het gesealde oppervlak

Extra fluoride

Als er gaatjes dreigen te ontstaan, kan de tandarts extra fluoridegebruik adviseren. Zo kan hij adviseren een keer extra de tanden te poetsen of een fluoridemondspoelmiddel te gebruiken. De tandarts kan ook besluiten zelf extra fluoride aan te brengen met behulp van een kwastje of in een lepel. Tandenpoetsen blijft de basis van de gebitsverzorging.



Wat te doen bij een ongeval?

Door een ongeval kan een tand uitvallen of beschadigen. Neem in zulke situaties direct contact op met je tandarts. Zoek zo snel mogelijk alle losse stukjes of de complete tand op en ga ermee naar de tandarts.

Plaats een uitgevallen melktand nóóit terug.

Daarmee kun je de nieuwe blijvende tand beschadigen. **Houd een uitgevallen tand of een afgebroken stuk tand vochtig**, het liefst met melk. Spoel de tand bij voorkeur niet af onder de kraan. Geen melk binnen bereik? Bewaar de tand of het tanddeel dan los in de mond van de ouder/verzorgder, bij voorkeur in de ruimte tussen de kiezen en de wang.

Basisadvies Fluoride

0 en 1 jaar

Vanaf het doorbreken van het eerste tandje: 1x per dag poetsen met fluoridepeutertandpasta.

2, 3 en 4 jaar

2x per dag poetsen met fluoridepeutertandpasta.

5 jaar en ouder

2x per dag poetsen met fluoridetandpasta voor volwassenen. Je kunt ook tandpasta gebruiken waarop staat 'kinder' of 'junior'. 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, GlaxoSmithKline en Menzis. Doel van de Vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid.

Meer weten? www.ivorenkruis.nl of download de gratis app GezondeMond

© Ivoren Kruis / 2014

ivoren  kruis
Voor een gezonde mond

Wisselen

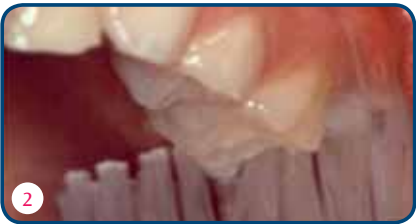
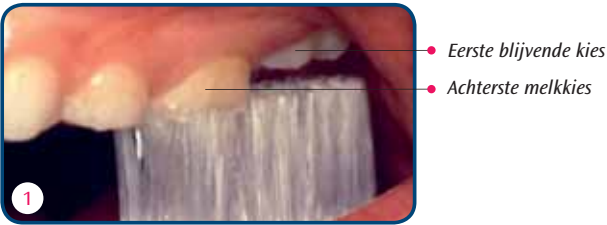


Het is om verschillende redenen belangrijk dat een gaatje (cariës) in een melkkies of -tand niet groter wordt:

- Een gaatje kan leiden tot pijn en ontstekingen.
- De melkkies moet nog een tijd functioneren om ruimte vrij te houden voor de kies van het blijvend gebit.
- Een ontsteking in het melkgebit kan het blijvend gebit aantasten.

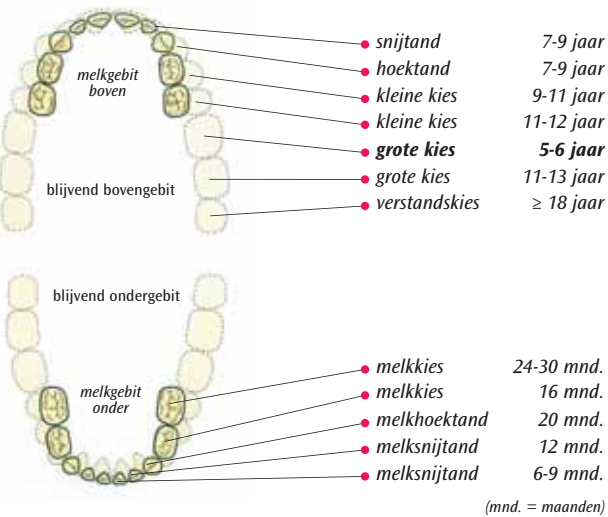
De meeste kinderen wisselen hun tanden vanaf hun 6^e jaar. De wisselperiode is een heel belangrijke fase in de ontwikkeling van het blijvend gebit. Het doorbreken van de tanden en kiezen van het blijvend gebit gaat volgens een vast patroon (zie tekening). De blijvende tand of kies lost als het ware de wortels van de melktand of -kies op. Hierdoor raakt de melktand of -kies los en valt uit. De blijvende tand of kies komt ervoor in de plaats.

Veel kinderen en ouders merken niet dat de eerste blijvende kiezen doorbreken. Dit gebeurt meestal al voordat de voortanden wisselen. Ze breken achter de laatste melkkies door. Hierdoor liggen ze een beetje verscholen. De verzorging van deze kiezen is erg belangrijk. Het glazuur van de pas doorgebroken kies is nog erg poreus en kwetsbaar. Poets de puntjes van de nieuwe kiezen meteen mee zodra ze zijn doorgekomen. Rond het 12^e jaar breken, achter de eerste blijvende kiezen, opnieuw blijvende kiezen door. Ook die zijn net na het doorbreken extra gevoelig voor het krijgen van gaatjes. De verstandskiezen zijn de laatste kiezen die doorbreken. Sommige mensen krijgen geen verstandskiezen.



Als je de tanden in de lengterichting poetst, sla je de nieuwe blijvende kies die doorbreekt over (foto 1). Juist de nieuwe kiezen zijn extra kwetsbaar. Zet de tandenborstel daar dwars op de tandenrij (foto 2).

Als nieuwe kiezen doorkomen, zwelt vaak het tandvlees op. Dat is normaal. Het kan pijn doen, maar je hoeft niet ongerust te zijn.



Op deze leeftijd breken de blijvende tanden en kiezen meestal door

Verschillen tussen het melkgebit en het blijvend gebit
De snijtanden van het blijvend gebit hebben een kartelrand. Melktanden hebben die niet. De kartelrand



bestaat uit drie bobbeltjes op het snijvlak. De karteling verdwijnt in de loop van de tijd door natuurlijke slijtage.

Een kartelrand

Blijvende tanden en kiezen hebben sterker glazuur dan melktanden en -kiezen. Naast de witte melktanden lijken de blijvende voortanden donkerder en/of geler van kleur. Dit is normaal. Poetsen helpt niet om ze lichter van kleur te krijgen.

Afwijkingen in de ontwikkeling van het gebit
In sommige gevallen verloopt de ontwikkeling van het gebit afwijkend. Je tandarts of mondhygiënist ziet dat tijdens de controle. In overleg zal hij maatregelen nemen. De volgende afwijkende ontwikkelingen vragen om een advies van je behandelaar:

- Je kind is bijna 8 jaar en wisselt nog niet.
- Er zitten meer dan 6 maanden tussen het wisselen van een tand of kies aan de linker en de rechter kant.
- Er komt een nieuwe tand of kies door, maar de melktand of -kies zit nog steeds vast. De nieuwe tand of kies verschijnt dan voor of achter de melktand of -kies.
- Je zoon of dochter heeft een langere tijd pijn bij het wisselen dan zijn leeftijdgenoten.

Let op: een goede mondhygiëne blijft noodzakelijk, ook als tandenpoetsen pijn doet.

Tijdelijk scheve tanden
De tanden van het blijvend gebit kunnen enigszins scheef doorbreken. Soms breken veel tanden tegelijk door. Dan lijkt het net alsof er 'teveel' tanden en kiezen in dat kleine mondje zijn gekomen. Dat is niet erg, want de kaak groeit nog even door. Dan komt er dus meer ruimte voor het blijvend gebit. Vaak komt het met de stand van de tanden uiteindelijk vanzelf goed.

Verzorging bij het wisselen

Duimzuigen
Veel peuters zuigen op hun duim, speen of vinger. Sommige kinderen persen hun tong bij het slikken tegen het gehemelte en drukken hem tussen de boven- en ondertanden. Duim-, vinger- of speenzuigen en tongpersen beïnvloeden de stand van de tanden. Probeer je kind het zuigen en tongpersen af te leren. Doe dat vóór het doorbreken van de blijvende voortanden. Zorg voor afleiding of geef je kind iets in handen. Of beloon je kind als het een bepaalde tijd is gestopt. Krijg je verkeerde gewoonten niet afgeleerd? Vraag dan je tandarts of mondhygiënist om advies.

Poetsen en napoetsen
Meestal willen kinderen al op jonge leeftijd zelf hun tanden poetsen. Dat is prima. Stimuleer dat vooral. Ze doen dit alleen nog niet overal even goed. Poets de tanden bij kinderen totdat ze 10 jaar zijn ten minste 1x per dag na, ook als je kind elektrisch poetst. Oudere kinderen kunnen meestal zelfstandig poetsen. Ook dan kan het geen kwaad als je af en toe controleert of de tanden en kiezen schoon zijn.



Tandplakverklipper

Gebruik daarvoor bijvoorbeeld tandplakverklippers. Dat is een rode kleurstof in tabletvorm die tandplak zichtbaar maakt. Je kunt de tabletjes kopen bij de drogist. Levert het (na) poetsen problemen op? Vraag dan advies aan je tandarts of mondhygiënist.

Let bij het (na)poetsen op het volgende:

- Poets de tanden van kinderen vanaf 5 jaar 2x per dag met fluoridetandpasta voor volwassenen. Je kunt ook tandpasta gebruiken waarop staat 'kinder' of 'junior'. Kijk dan naar de leeftijd die hierbij wordt aangegeven (bijvoorbeeld 5-12 jaar).
- Gebruik een speciale borstel voor de kindermond. Kies een variant met zachte haren en een kleine borstelkop. Druk niet te hard. Vervang de borstel als de haren niet meer op één lijn staan. Zodra kinderen een tandenborstel kunnen vasthouden, kunnen ze ook elektrisch poetsen. Elektrisch poetsen bij kinderen is niet beter, maar sommige kinderen werken beter mee als je een elektrische tandenborstel gebruikt.
- Poets in ieder geval 1x per dag na, ook als je kind elektrisch poetst.
- Zorg ervoor dat je goed zicht in de mond hebt en er voldoende steun is voor het hoofd van je kind als je (na)poetst. Probeer uit welke poethouding voor jou het prettigst is. Ga bijvoorbeeld 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.
- Besteed bij het napoetsen extra aandacht aan de doorbrekende achterste kiezen. Plaats de borstel hier dwars op de tandenrij.
- Draagt je kind een beugel die niet uit kan? Besteed dan extra veel aandacht aan het (na)poetsen. Tussen de beugel en de tanden en kiezen blijft namelijk makkelijk tandplak zitten. Vraag je tandarts of mondhygiënist hoe je het beste kunt (na)poetsen.
- Gaat het tandvlees ondanks een goede poetstechniek bloeden? Raadpleeg dan je tandarts of mondhygiënist. Misschien heeft je kind extra hulpmiddelen nodig.

