

gebit. Maar daar is wel tijd voor nodig. Beperk daarom het aantal eet- en drinkmomenten van je kind tot maximaal zeven per dag. Drie keer een maaltijd en maximaal vier keer per dag een tussendoortje. Geef je kind liever hartige dan zoete dingen.

Probeer je zoon of dochter niet aan zoetheit te laten wennen en voeg aan voedsel en dranken geen suiker toe. Geef de voorkeur aan suikervervangers die in lichtproducten zitten, maar bedenk dat in lichtdranken ook zuren zitten.



Waarom kan mijn kind beter een beker gebruiken in plaats van een flesje?

Vaak sabbelen aan een zuigflesje of anti-lekbeker met bijvoorbeeld vruchtensap, siroop, drinkyoghurt en andere melkproducten kan het gebit aantasten. Omdat het gebit langdurig met suikers in aanraking komt, is er een grote kans op het ontstaan van zogenoemde zuigflescariës. De kans hierop is kleiner als kinderen zoete drankjes in één keer opdrinken. Laat daarom je kind vanaf negen maanden uit een beker zonder tuit drinken in plaats van uit een zuigflesje of antilekbeker. Gebruik een tuitbeker eventueel eerst als tussenstap. 's Avonds en 's nachts is het drinken uit een zuigflesje met zoete inhoud extra schadelijk. 's Nachts kan het speeksel de zuuraanvallen op het gebit vrijwel niet herstellen. Het ('s nachts) drinken van water uit een zuigflesje is overigens niet schadelijk.



Zijn duimen of het gebruik van een speen schadelijk voor het melkgebit?

Zuigen is een natuurlijke, instinctmatige behoefte van een baby. Kinderen zuigen graag op hun duim of op een speen. Meestal levert dit geen problemen op voor het melkgebit. Pas als de eerste snijtanden van het blijvend gebit doorbreken, kan duimen schadelijk zijn. Dan kan je kind de boventanden van het blijvend gebit en de kaak naar voren duwen. Als je kind gaat duimen, kun je het beter een speen geven. Een speen kun je natuurlijk gemakkelijk weghalen. Een kind stopt zijn duim ook sneller en vaker in



de mond dan een speen. Daarom leert een kind het gebruik van een speen meestal gemakkelijker af. Probeer zowel het duim- of speenzuigen van je kind zo vroeg mogelijk af te leren, in ieder geval vóór het doorbreken van het blijvend gebit. Geef bijvoorbeeld iets in handen of leid je kind overdag af.

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, 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 / 2013

ivoren  kruis
Voor een gezonde mond

Het melkgebit



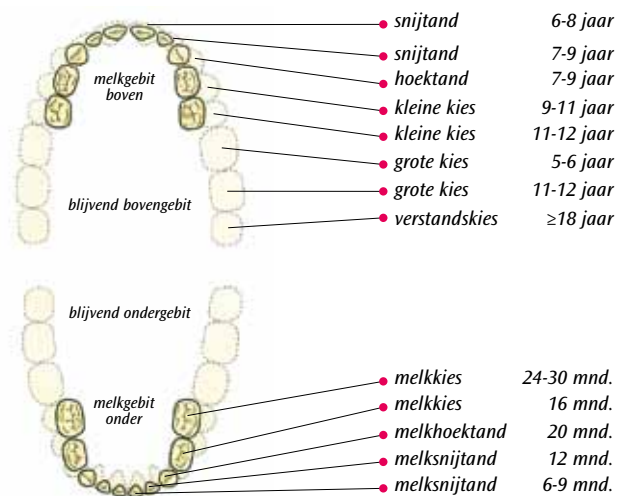
In de kleine mond van een kind passen geen volwassen tanden. Daarom krijgt een kind eerst een melkgebit. Het gebit is belangrijk om te bijten, kauwen, spreken en slikken. Het melkgebit beïnvloedt de ontwikkeling van het gezicht en de kaken. Bovendien speelt het een belangrijke rol bij de ontwikkeling van het blijvend gebit.

Wanneer krijgen kinderen hun melktanden en -kiezen?

De leeftijd waarop kinderen hun tanden krijgen verschilt per kind. Doorgaans breekt de eerste melktand door tussen de zes en negen maanden. De eerste twee melktanden komen aan de onderkant in het midden tevoorschijn. Daarna volgen de twee middelste snijtanden aan de bovenkant. De laatste melkkies verschijnt in de regel tussen de 24 en 30 maanden. Een volledig melkgebit bestaat uit twaalf tanden en acht kiezen. Zowel de tanden van het melkgebit als die van het blijvend gebit breken meestal volgens een bepaalde volgorde door (zie tekening).

Wanneer krijgen kinderen hun blijvende tanden en kiezen?

Een kind wisselt zijn melkgebit tussen zijn zesde en twaalfde jaar. Op de plaats van de melktanden en melkkiezen komen blijvende exemplaren. Ook komen er in die tijd nieuwe kiezen bij. Rond het zesde levensjaar breekt achter de laatste melkkies een nieuwe, blijvende kies door. Daarachter volgt rond het twaalfde jaar nog eens een kies. Een volledig blijvend gebit bestaat uit twaalf tanden en zestien kiezen. De verstandskiezen zijn hierbij niet meegerekend. Die breken op latere leeftijd door.



(mnd. = maanden)

Op deze leeftijd breken de tanden en kiezen meestal door

Hebben alle kinderen even veel kans op gaatjes?

Niet iedereen heeft even veel kans op een gaatje. Zelfs een kwetsbaar gebit kan door een goede mondhygiëne en een verstandig eetpatroon gaaf blijven.

Moet je een melkgebit goed verzorgen?

Een kind wisselt vanzelf zijn melkgebit voor het blijvend gebit. Je zou zeggen dat het daarom niet nodig is een melkgebit goed te verzorgen. Niets is minder waar. Een slechte verzorging kan gaatjes en tandvleesontsteking veroorzaken. Dit kan pijn doen, waardoor je kind slechter eet, zich niet lekker voelt of moeilijk kan slapen. Een slechte verzorging van het melkgebit kan ook het blijvend gebit beïnvloeden. Dat gebeurt bijvoorbeeld als melktanden of -kiezen zijn getrokken. De tanden in het blijvend gebit kunnen elkaar dan verdringen of scheef komen te staan.

Hoe kan ik het gebit van mijn kind goed poetsen?

Om tandbederf en ontstoken tandvlees bij je kind te voorkomen, is het belangrijk dat je de tanden van je kind goed poetst. Denk daarbij aan het volgende:

- Bij kinderen tot twee jaar is het voldoende als je de tanden één keer per dag poetst. Poets vanaf twee jaar twee keer per dag.
- Poets de tanden zodra de eerste tandjes zijn doorgebroken één keer per dag met fluoridepeutertandpasta. Fluoride is een natuurlijke stof die de tanden en kiezen minder kwetsbaar maakt voor zuuraanvallen van bacteriën. Het gebruik van de juiste hoeveelheden fluoride helpt gaatjes in tanden en kiezen te voorkomen. De hoeveelheid fluoride in fluoridepeutertandpasta is



Fluoride-peutertandpasta

aangepast aan het gebruik door kleine kinderen. In tandpasta voor volwassenen zit meer fluoride.

- Gebruik deze bij kinderen vanaf vijf jaar.
- Gebruik een peutertandenborstel met zachte haren. Dit kleine borsteltje komt gemakkelijk bij alle tanden en kiezen.
- Poets in een vaste volgorde volgens de 3 B's: **B**innenkant, **B**uitenkant en **B**ovenkant.
- Via de schrobmethode poets je het kindergebit eenvoudig en efficiënt. Hierbij worden korte horizontale overlappende bewegingen gemaakt. Je kunt ook een elektrische tandenborstel gebruiken.



Peutertandenborstel



- Maak je kind op speelse wijze met tandenpoetsen vertrouwd. Maak er een dagelijks herkenbaar ritueel van. Beschouw het begin als een gewenningsfase. In die periode is de aanwezigheid van fluoride in de mond belangrijker dan dat je overal met de borstel komt. Wil je kind niet dat zijn tanden worden gepoetst? Raadpleeg dan je tandarts of mondhygiënist voor aanvullend advies.

- Poets de puntjes van de nieuwe tanden die doorbreken meteen mee. Dat geldt zowel voor het melkgebit als voor het blijvend gebit. Het glazuur van net doorgebroken tanden en kiezen is nog niet sterk. Ze zijn dus extra gevoelig voor het krijgen van gaatjes.
- De eerste blijvende kies breekt achter het melkgebit door. Omdat deze lager staat, wordt de kies vaak niet opgemerkt. Poets deze kies óók goed.
- Stimuleer kinderen vanaf twee jaar om ook zelf hun tanden te poetsen. Daarmee wordt het een gewoonte. Poets de tanden wel na, want je zoon of dochter kan het zelf nog niet goed genoeg. Blijf je kind napoetsen totdat het ongeveer tien jaar oud is. Een goede positie daarbij is dat je achter je kind gaat staan of zitten. Draai je kind met het hoofd richting het licht, zodat je goed in de mond van je kind kunt kijken.
- Ga vanaf twee jaar met je kind naar de tandarts of mondhygiënist.



Wat is de invloed van eten en drinken op het melkgebit?

In vrijwel al ons eten en drinken zitten suikers en zetmeel. Die kunnen schadelijk zijn voor het gebit. Dat geldt vooral voor kleverig snoepgoed. Bacteriën zetten suikers in de mond om in zuren. Die zuren tasten het gebit aan. Gelukkig heeft speeksel een beschermende werking. Het neutraliseert de zuurinwerking op het