

Behandeling bij het wisselen

Gaatjes in het melkgebit

De tandarts zal meestal voorkomen dat een gaatje in het melkgebit groter wordt. Dat kan hij doen door de cariës te verwijderen (boren) en de kies te vullen. Soms is het gaatje zo klein dat de aantasting niet verder gaat als je zelf het gebit goed verzorgt. In dat geval kan hij van boren en vullen afzien. Je krijgt een passend advies over voeding en poetsen. Als een tand of een kies snel gaat wisselen, doet de tandarts doorgaans niets. Soms is de schade aan de tand of kies zo groot dat herstel niet meer mogelijk is. Dan is verwijdering van de tand of kies meestal de beste oplossing.

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

Sealen

Zowel melkkiezen als blijvende kiezen hebben veel groefjes op het kauwvlak. Daarin ontstaat gemakkelijk tandplak. Niet regelmatig verwijderde tandplak kan gaatjes veroorzaken. Goed poetsen dus! Om het kauwvlak goed te beschermen, kan de tandarts een laagje 'kunsthars' (sealant) aanbrengen. Dit heet 'sealen'. Diepe groeven kan hij door het sealen afdichten. Alleen de blijvende kiezen komen hier normaal gesproken voor in aanmerking, meestal kort nadat ze helemaal zijn doorgebroken. De tandarts zal alleen sealen als hij verwacht dat er gaatjes in de groefjes ontstaan. Ook gesealde kiezen moet je goed poetsen.



Tandenborstel komt niet in de groef

Tandenborstel komt wel bij het gesealde oppervlak

Extra fluoride

Als er in korte tijd gaatjes dreigen te ontstaan, kan de tandarts een fluoridebehandeling geven. Hij brengt dan extra fluoride aan met een vloeistof of gel in een lepel. Of de tandarts raadt een extra poetsmoment aan om de kans op gaatjes te verkleinen. Ook raadt hij wel eens aan te spoelen met fluoridevloeistof. Vaak adviseert hij om na het poetsen de tandpasta uit te spugen en niet na te spoelen met water.



Een fluoridebehandeling bij de tandarts

Daarmee verleng je de beschermende werking van fluoride. Tandplakverwijdering blijft de basis van de gebitsverzorging.

Kaaskiezen

Kaaskiezen zijn kiezen met plekken waarvan het glazuur minder hard is. Deze plekken zijn herkenbaar aan de geelbruine verkleuringen. Meestal treden ze op bij de eerste grote kiezen (zie foto's). De afwijking kan zich beperken tot enkele plekkjes, maar ook kan een heel vlak worden aangetast. In kaaskiezen ontstaan vaak gaatjes. Ook kunnen ze snel afbrokkelen door slijtage. Ze zijn vaak gevoelig voor koud en warm en ook zoetigheid doet vaak zeer. Kinderen met kaaskiezen vermijden daarom wel vaker zoetigheden. Denk je dat je kind last heeft van kaaskiezen? Neem dan contact op met je tandarts.



Een kaaskies in een melkgebit



Een kaaskies in een blijvend gebit

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. Geen melk binnen bereik? Bewaar de tand of het tanddeel dan los in de mond van de ouder/verzorger, bij voorkeur in de ruimte tussen de kiezen en de wang.

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 GlaxoSmithKline. 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

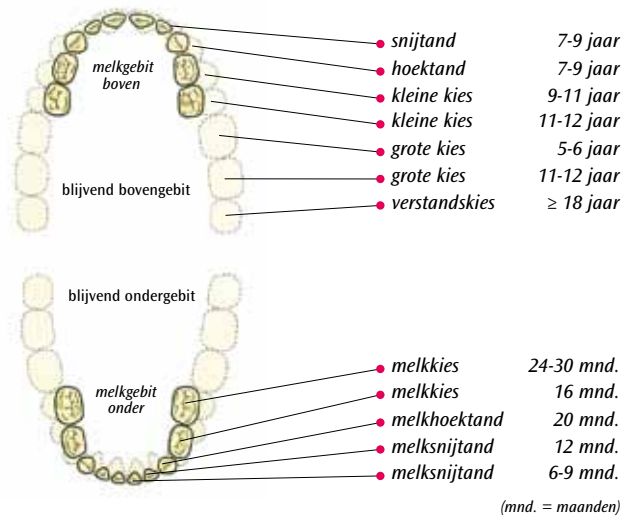
ivoren  kruis
Voor een gezonde mond

Wisselen: van melkgebit naar blijvend gebit



De meeste kinderen wisselen hun tanden vanaf hun zesde 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 bepaald patroon (zie tekening). De blijvende tand lost als het ware de wortels van de melktand op. Hierdoor raakt de melktand 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. Deze 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. Op 11 of 12 jarige leeftijd breken 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.



Op deze leeftijd breken de blijvende tanden en kiezen meestal door

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

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

De blijvende tanden en kiezen zijn donkerder en gelar van kleur. Het glazuur van de nieuwe tanden en kiezen is sterker dan dat van het melkgebit. Poetsen helpt niet om ze lichter van kleur te krijgen. Soms is het kleurverschil een gevolg van een beschadiging aan die tand of kies tijdens de ontwikkeling. Ook kan het gebruik van medicijnen de oorzaak zijn van kleurverschillen. Is op één tand of kies een opvallend verschil aanwezig? Raadpleeg dan je tandarts of mondhygiënist.

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 periodieke controle. In overleg zal hij maatregelen nemen. De volgende afwijkende ontwikkelingen vragen om een advies van je behandelaar:

- Je kind is bijna acht jaar en wisselt nog niet.
- Er zitten meer dan zes maanden tussen het wisselen van een tand of kies aan de linker en de rechter kaakhelft.
- Er komt een nieuwe tand of kies door, maar de melktand of -kies zit nog steeds vast. De nieuwe 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 'te veel' 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. Geef bijvoorbeeld iets in handen of leid je kind overdag af. 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. Ze doen dit alleen nog niet overal even goed. Poets de tanden bij kinderen totdat ze tien jaar zijn ten minste eenmaal per dag na. 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. Gebruik daarvoor bijvoorbeeld tandplakverklidders. Dat is een



Tandplakverklikker

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 vanaf vijfjarige leeftijd tweemaal per dag met fluoridetandpasta voor volwassenen. Er zijn ook tubes verkrijgbaar waarop staat 'kinder' of 'junior' tandpasta. Kijk dan naar de leeftijd die hierbij wordt aangegeven (bijvoorbeeld 5-12 jaar).
- Gebruik een speciaal borstelje voor de kindermond. Kies een variant met zachte borstelharen. Vervang de borstel als de haartjes niet meer op één lijn staan. Zodra kinderen een tandenborstel kunnen vasthouden, kunnen ze ook elektrisch poetsen.
- Poets in ieder geval één keer per dag na. Zorg ervoor dat je goed zicht in de mond en voldoende steun voor jezelf en je kind hebt, als je je kind napoetst.



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 poest. 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 poest.

- Op deze manier kun je goed zien waar je poest.
- Besteed bij het (na)poetsen extra aandacht aan de achterste kiezen.
- 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 gemakkelijk tandplak zitten. Vraag je tandarts of mondhygiënist hoe je het beste kunt (na)poetsen.
- Gaat het tandvlees ondanks een goede poest-techniek bloeden? Raadpleeg dan je tandarts of mondhygiënist. Misschien heeft je kind extra hulpmiddelen nodig.

Eten en drinken

Behalve goed poetsen, napoetsen en controle, 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. 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 zeven per dag: drie keer een maaltijd en maximaal vier keer per dag een tussendoortje.

Ook appelsap is een zuur tussendoortje

