

TAND *Poetsen maar!* IN ZICHT?

Je baby is hongerig en huilerig. Ineens zie je een klein, wit puntje. Het eerste tandje is doorgebroken! Hoe pak je vanaf het begin de verzorging aan? De **DO'S** en de **DON'TS** op een rij.

Wist je dit?

- Tandplank is een dun, slijmerig wit laagje aanslag dat zich op iedere tand vastzet. Alles wat je kind eet en drinkt - ook fruit en melk - bevat suikers. De tandplak in de mond zetten die suikers om in zuren. Die tasten het tandglazuur aan en dat kan leiden tot gaatjes en tandvleesontstekingen.
- De eerste tandjes komen gemiddeld door als je baby ongeveer zes maanden oud is. Vanaf die tijd vermindert de zuigbehoefte van je kind. Als je je kind te lang laat drinken uit een zuigfles kan dat leiden tot een afwijking in de kaakgroei en de stand van de tanden. Probeer je kind dus zo snel als het kan te laten drinken uit een beker. De eerste tijd is een tuitbeker hiervoor goed geschikt, later kun je een gewone beker geven.

DO Vanaf het eerste tandje dagelijks poetsen **DON'T** Wachten met tandenpoetsen totdat alle melktandjes zijn doorgekomen

Al heeft je kind nog maar één of twee tandjes, het is verstandig om het melkgebit vanaf het eerste begin dagelijks te reinigen. Minimaal eenmaal per dag op een vaste tijd, bijvoorbeeld voor de nacht. In het begin zal dit allemaal nog spelenderwijs gaan. Bij een heel jonge baby kun je de tandjes poetsen met een doekje of gaasje. Er zijn ook kleine, zachte vingertandenborstels in de handel - voor baby's tot drie maanden - waarmee je je baby al wat vertrouwd kunt maken met het poetsen. Gebruik later een speciale, zachte kindertandenborstel. Vanaf twee jaar poets je minimaal twee maal per dag, twee minuten per keer. Poets vooral 's avonds grondig.

Laat je kind wennen aan de tandenborstel

Maartje (28), moeder van Jens (1): *"Ik gaf Jens vaak een tandenborstel in de hand als hij in bad ging. Meestal deed 'ie dan precies wat de bedoeling was: hij stak hem in z'n mond. Op die manier wende hij eraan. Hij vond het prima als ik zijn tandjes poetste."*

DO Je kind een vast poetsritueel aanleren en blijven napoetsen

DON'T Hier een veeg, daar een schrob

Als je baby nog klein is, poets jij zijn tandjes. Gebruik kindertandpasta (maximaal 500 ppm fluoride): in het begin een likje, later een bolletje ter grootte van een erwtje. Zet de tandenborstel schuin op de grens tussen de tanden en het tandvlees en poets zachtjes met korte, heen-en-weergaande bewegingen langs de binnen- en buitenkant van het gebit. Vervolgens boven op de kauwvlakken van de kiezen. Poets ook zachtjes het tandvlees waar nog geen tandjes zijn doorgekomen. Maak er een vaste volgorde van, zo worden er geen plekjes overgeslagen. Laat je kind zijn mond niet spoelen, laat de fluoride in de tandpasta z'n werk doen. Als je kind groter wordt en zelf wil poetsen, houd jij de regie.

Neem je kind voor het poetsen op schoot en zeg 'A'!

Irene (33), moeder van Femke (3) en Sophie (9 maanden): "Femke kreeg haar eerste tand met een maand of zes. Ik poetste haar tandjes meestal terwijl ze op haar rug op het aankleedkussen lag, zo kon ik haar tanden goed zien en kon ik overal goed bij. Later nam ik haar gewoon op schoot, met haar hoofd op mijn bovenbenen. Met Sophie heb ik dat precies zo gedaan."

DO Maak er een spel van!

DON'T Een strijd maken van tandenpoetsen

Goed poetsen is belangrijk, maar het moet niet uitmonden in huilbuien. Houdt je kind stijf de kaken op elkaar als de tandenborstel in zicht komt? Maak er dan een spelletje van. Laat je kind bijvoorbeeld eerst de tandjes van z'n favoriete knuffelbeer of pop poetsen, of laat hem jouw tanden poetsen. Kinderen imiteren graag! Introduceer een tandenpoetsliedje of een grappig versje. Of noem tijdens het poetsen op wat je wegpoetst: "En nu poetsen we de spinazie weg, en nu dat lekkere worstje..."

DO Tandjes gepoetst? Dan alleen nog water drinken!

DON'T Je kind een flesje melk of sap meegeven in bed

Het is het beste om je kind 's avonds niets meer te laten eten of drinken nadat de tandjes zijn gepoetst. Als je je kind 's nachts een zuigflesje met melk of sap mee in bed geeft waar het af en toe uit drinkt, krijgt het gebit de hele nacht zuuraanvallen te verwerken die cariës (tandbederf) kunnen veroorzaken. Ook een fopspeen die je met honing of andere zoetigheid bestrijkt, is om die reden sterk af te raden. Heeft je kind dorst als hij 's nachts wakker wordt, kies dan voor een flesje of beker water.

Vervang de tandenborstel van je kind iedere drie maanden



