

## Poetstips

- Geef zelf het goede voorbeeld. Poets twee keer per dag.
- Maak tandenpoetsen zo leuk mogelijk. Lukt het in het begin niet? Maak er dan geen punt van, maar probeer het later opnieuw.
- Niet alle kinderen vinden poetsen prettig. U kunt er een spelletje van maken. Laat uw zoon of dochter eerst uw tanden poetsen. Daarna mag u uw kind 'poetsen'.
- Maak tandenpoetsen aantrekkelijker. Laat uw kind bijvoorbeeld zelf een tandenborstel uitkiezen of laat het zelf de tandpasta op de borstel doen. Tijdens het poetsen kunt u een verhaaltje vertellen, een liedje zingen of muziek aanzetten. Kies iets dat twee minuten duurt!
- Let op dat u kinderen tijdens het poetsen geen pijn doet. Het lipbandje onder de bovenlip en het deel van de kaak achter in de mond zijn bijvoorbeeld erg gevoelig.
- Tijdens het doorbreken van tanden en bij het wisselen zijn er gevoelige plekjes in de kindermond. Wees voorzichtig, maar blijf poetsen.
- Poets niet uitsluitend met een elektrische tandenborstel. Dan leert uw kind niet om 'gewoon' te poetsen. Wat als ze gaan logeren en de elektrische tandenborstel gaat niet mee? Poetsen met een gewone tandenborstel is bovendien goed voor de motoriek. Poets dus bijvoorbeeld één keer per dag 'gewoon' en één keer per dag elektrisch. Napoetsen kunt u zowel met de elektrische als de handtandenborstel doen.
- Met plakverklippers kunt u controleren of de tanden en kiezen goed zijn gepoetst. Ze zijn te koop bij de drogist.

### 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 'juniortandpasta'. Kijk dan altijd naar de leeftijd die hierbij wordt aangegeven (bijvoorbeeld 5-12 jaar). Als u twijfelt, raadpleeg dan uw tandarts of mondhygiënist.

#### Voor alle leeftijden

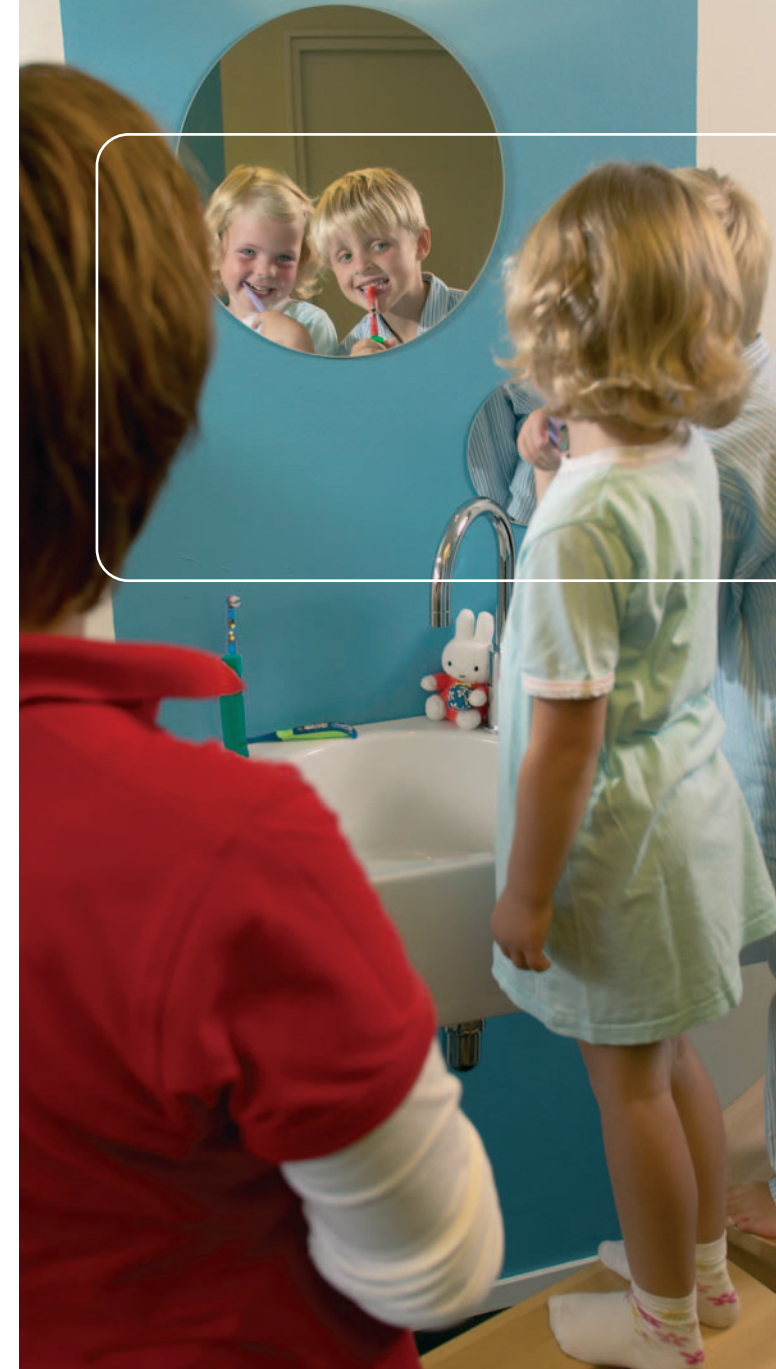
Raadpleeg voor alle andere vormen van fluoridegebruik uw tandarts of mondhygiënist.

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met uw 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. Doel van de Vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid. Circa 4000 tandartsen en mondhygiënist zijn lid van deze vereniging. Meer weten? [www.ivorenkruis.nl](http://www.ivorenkruis.nl)

© Ivoren Kruis / 2005

## Tandenpoetsen met kinderen



**Meestal willen kinderen al op zeer jonge leeftijd zelf hun tanden poetsen. Dat is prima. Ze doen dit alleen nog niet overal even goed. Goed tandenpoetsen gaat niet vanzelf, dat moet een kind leren. De informatie in deze folder geldt voor kinderen tot en met twaalf jaar.**

### Poetsen...en nog eens poetsen

Kinderen tot ongeveer tien jaar maken hun tanden en kiezen nog niet echt goed schoon. Poets daarom de tanden en kiezen bij kinderen tot die leeftijd tenminste eenmaal per dag na. Met het napoetsen maakt u tevens duidelijk hoe belangrijk deze dagelijkse verzorging is. Zo wordt tandenpoetsen een goede gewoonte. Ook na het tiende jaar blijft het belangrijk om het tandenpoetsen te begeleiden en te controleren.



### Poets tweemaal per dag twee minuten

Het is voor iedereen, dus ook voor kinderen, belangrijk om tweemaal per dag twee minuten de tanden en kiezen te poetsen. Poets 's ochtends na het ontbijt en 's avonds voor het slapen gaan. Napoetsen kunt u het beste 's avonds doen.

### Tandenpoetsen, waarmee doe je dat?

Gebruik een tandenborstel met een kleine borstelkop met zachte haren. Zo komt u overal makkelijk bij. Zodra kinderen een tandenborstel kunnen vasthouden, kunnen ze ook elektrisch poetsen. Er zijn speciale elektrische tandenborstels en opzetborstels voor kinderen. Die zijn kleiner en daarom geschikt voor de kindermond. Poetsen met een elektrische tandenborstel is juist leuk voor kinderen. Het draagt bij aan de motivatie om het gebit goed te verzorgen. Kies een tandpasta met fluoride. Fluoride zorgt voor de



*Elektrische tandenborstels voor kinderen hebben een speciale kleine borstelkop*

versterking van het glazuur. Voor kinderen tot en met vier jaar zijn er speciale peutertandpasta's. Hierin zit minder fluoride. Vanaf het vijfde jaar kan uw kind normale fluoridetandpasta voor volwassenen gebruiken. Er zijn ook tubes verkrijgbaar waarop staat 'juniortandpasta'. Kijk dan altijd naar de leeftijd die hierbij wordt aangegeven (bijvoorbeeld 5-12 jaar). Doe niet te veel tandpasta op de borstel. Een halve tot één centimeter is al voldoende.

### Tandenpoetsen, hoe doe je dat?

Zet de tandenborstel recht op de tanden. Poets zachtjes en maak korte horizontale bewegingen. Op deze wijze poetst u de schadelijke tandplak weg. Als u een vaste volgorde aanhoudt, leert u uw kind systematisch poetsen. Zo is er minder kans dat u plekjes overslaat. Begin achteraan bij de kiezen en ga via de tanden naar de kiezen aan de andere kant. Neem er de tijd voor. Voor poetsen met een elektrische borstel geldt hetzelfde. U hoeft alleen zelf geen poetsbewegingen te maken. U kunt de borstel langzaam over de tanden en kiezen opschuiven. Poets ook na als uw kind een elektrische tandenborstel gebruikt.

Poetsen volgens de 3 B's:

**B**innenkant, **B**uitenkant en **B**ovenop

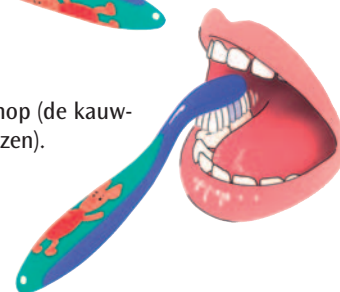
1 Begin beneden met de binnenkant.



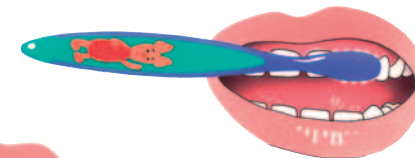
2 Dan de buitenkant.



3 Poets hierna bovenop (de kauwvlakken van de kiezen).



4 Poets vervolgens de boventanden en -kiezen. Poets eerst de binnenkant.



5 Dan weer de buitenkant.



6 Eindig met de kauwvlakken van de kiezen.

### De juiste poeshouding

Als u uw kind (na)poetst, is het van belang dat u goed zicht heeft en er voldoende steun is voor u en uw kind. Probeer uit welke poeshouding voor u het prettigst is. Kleine kinderen kunt u bijvoorbeeld ook op schoot nemen.

Ga schuin achter uw kind staan. Als u met uw hand de kin ondersteunt, rust het hoofd tegen uw bovenlichaam. Buig een beetje over uw kind heen, zodat u goed ziet waar u poetst.



of



Ga voor uw kind staan en laat het met het hoofd bijvoorbeeld tegen de muur rusten. Ondersteun de kin met uw ene hand, terwijl u met de andere poetst. Op deze manier kunt u goed zien waar u poetst.