



Ook melktanden verdienen zorg

Melktandjes worden het best zo gezond mogelijk gehouden, om problemen met de definitieve tanden te voorkomen. Waar kun je op letten, van het eerste melktandje tot de tandwisseling? — Door Carine Stevens

7

op de 10 kinderen poetsen onvoldoende

Bron: CM

Tot 1 jaar

- Al meteen na de doorbraak van de eerste tandjes moet je beginnen met poetsen. Vind je het eng om dat met een tandenborstel te doen, neem dan in het begin de tandjes af met een gaasje. Of gebruik een vingertandenborstel, die je na gebruik goed spoelt en laat drogen.
- Las regelmatig een rustpauze in voor de tandjes, en geef tussen de maaltijden door geen flesje met vruchtensap of gezoete thee, om zuigfles-cariës te voorkomen. Uiteraard doop je de fopspeen nooit in honing of andere zoetheid.

Van 1 tot 3 jaar

- Rond de eerste verjaardag kan je kind leren drinken uit een beker. Zo slikt het de vloeistof sneller door en is er minder contact met de tandjes.
- Laat je kind alleen water drinken tegen de dorst. Vruchtensap, yoghurtdrink of chocolademelk geef je beter bij het eten dan als tussendoortje.
- Lang duimzuigen kan de ondertanden naar achteren duwen en de boventanden naar voren trekken. Ook het gehemelte en de positie van de kaken kunnen vervormd raken. Als je driejarige nog altijd duimzuigt, start je het best met het 'ontwenningproces'. Plak een pleister op de duim of trek er 's nachts een handschoen of sokje over.
- Ook het langdurige gebruik van een fopspeen bouw je beter af tegen de leeftijd van 3 jaar. Zo heeft het gebit nog de kans om spontaan te corrigeren.

Van 3 tot 6 jaar

- Tot een jaar of 10 mag je kind nog (horizontale) schrobbewegingen maken bij het poetsen. Daarna leer je om in cirkeltjes te poetsen. De poetstijd bedraagt minstens 2 minuten; een keukenwekkertje kan handig zijn. Eén keer per dag napoetsen is bij kinderen tot 10 jaar een aanrader.
- Wil je je kind af en toe een snoepje geven, las dan liever 1 snoepmoment per dag in, waarna de tanden worden gepoetst. ■

Met dank aan de Vlaamse Werkgroep voor Gezonde Tandën, www.vvt.be.

Veel gestelde vragen

1. Hoe vaak poetsen?

Vanaf de doorbraak van de eerste tandjes moet je kind 2 keer per dag poetsen, waarvan 1 keer voor het slapengaan. Leer je kind om altijd te poetsen in dezelfde volgorde (ondertanden, boventanden, buitenkant, binnenkant, bovenkant). Zo is er minder kans dat het plekje overslaat.

2. Met welke tandenborstel?

Kies een kleine tandenborstel met een rechte steel en een korte borstelkop. Bewaar de tandenborstel droog en met de kop naar boven, en vervang hem elke 3 maanden.

3. Mag het ook elektrisch?

Ja hoor, dat kan gerust. Er zijn speciale opzetborsteltjes voor kinderen.



4. Welke tandpasta?

Tot 6 jaar gebruik je een voor de leeftijd van je kind aangepaste peutertandpasta, met een lagere concentratie fluoride (maximaal 1000 ppm). Een erwte tandpasta per poetsbeurt volstaat. Het is niet erg als je kind wat tandpasta doorslikt. Vanaf 6 jaar gebruikt je kind een volwassen tandpasta (1450 ppm), zo'n 1 à 2 cm per poetsbeurt.

5. Wanneer naar de tandarts?

Vanaf een jaar of 2 gaat je kind elk half jaar voor een controle naar de tandarts. Het is een goed idee om het vooraf een paar keer mee te nemen als je zelf op controle gaat, om vertrouwd te raken met de tandarts en de omgeving. In het begin zal de tandarts overigens niet meer doen dan even in het mondje kijken.