

Tandenpoetsen: heel belangrijk!

Tandenpoetsen hoort erbij, maar peuters vinden tandenpoetsen niet altijd leuk. Het kan soms lastig zijn om de tanden van uw kind te poetsen.

Wanneer?

Vanaf het moment dat de eerste tandjes doorbreken is het belangrijk om één keer per dag te poetsen met peutertandpasta met fluoride. Poets bij voorkeur na het laatste eetmoment van de dag. Vanaf 2 jaar twee keer per dag poetsen: 's ochtends na het ontbijt en 's avonds voor het slapen gaan.

Waarom?

Gaatjes zijn het grootste risico voor het gebit van uw kind. Door twee keer per dag de tanden te poetsen wordt de tandplak verwijderd. Tandplak veroorzaakt gaatjes. Het gebruik van een peutertandpasta met fluoride maakt het tandglazuur sterker en daardoor is het beter beschermd tegen het ontstaan van gaatjes.

Hoe?

- Een peuter kan staand of zittend worden gepoetst. Ga recht voor of schuin achter uw kind staan en buig het hoofd licht achter over. Zo kunt u goed in de mond kijken.
- Soms lukt het beter om uw peuter liggend op het aankleedkussen te poetsen.
- Poets in een vaste volgorde, volgens de drie B's: de binnenkant, buitenkant en bovenkant van alle tanden en kiezen.
- Vergeet niet de overgang van het tandvlees naar de tanden of kiezen te poetsen.
- Poets met zachte, rustige heen en weer gaande bewegingen.
- Het is belangrijk om kinderen tot 10 jaar één keer per dag na te poetsen.

Wat is nodig?

- Gebruik een peutertandenborstel met een kleine borstelkop en zachte haartjes. Ook een peutertandenborstel slijt en het is verstandig om deze één keer in de drie maanden te vervangen of als de haartjes uit elkaar staan.
- Zodra uw kind een tandenborstel kan vasthouden, kan het ook poetsen met een elektrische tandenborstel. Er zijn speciale borstels voor kinderen, met een kleine borstelkop. Maar poets altijd zelf na.
- Gebruik peuter fluoridetandpasta, een 'erwtje' is voldoende.
- De tandpasta hoeft niet te worden uitgespuugd. De restjes fluoridetandpasta die achterblijven zijn goed voor de tanden en kiezen.
- Naspoelen met water hoeft niet.
- Maak na gebruik de tandenborstel goed schoon en droog.
- Vanaf 5 jaar moet uw kind poetsen met een junior- of volwassen fluoridetandpasta (deze wel uitspugen).

Tips

Om te voorkomen dat u uw peuter in de houdgreep moet houden bij het tandenpoetsen, hier enkele tips:

- Geef het tandenpoetsen een vaste plek in het ochtend- en avondritueel.
- Poets uw eigen tanden waar uw peuter bij is, een peuter imiteert graag.
- Draai de rollen eens om en laat uw peuter uw tanden poetsen.
- Zing of zeg bij het poetsen een versje op.
- Laat uw peuter eerst de tanden van de beer of pop poetsen en daarna de eigen tanden.
- Laat uw peuter zelf een tandenborstel uitkiezen.
- Als uw peuter het tandenpoetsen niet leuk vindt, is het advies toch te blijven poetsen.

