



Geen flesje mee naar bed.

Geef na het poetsen geen eten of drinken meer. Want dat vergroot de kans op gaatjes. Geef je kind dus geen flesje mee naar bed. Water mag wel.

Fopspeen en duimen

Spenen en duimen zijn slecht voor de ontwikkeling van het gebit. Het is belangrijk dat je kind het zo snel mogelijk afleert.

Drinken uit een beker

Leer je kind zo vroeg mogelijk te drinken uit een gewone beker (zonder tuit). Dan is er minder kans op gaatjes. Zodra je kind zelfstandig kan zitten (meestal rond 10 maanden) kun je gaan oefenen. Doe eerst een dikkere vloeistof in de beker, bijvoorbeeld yoghurt. Help je kind een beetje met het vasthouden van de beker. Grote kans dat het in het begin een knoeiboel wordt. Zet door! Het kan best een tijdje duren voordat je kind goed zelfstandig uit een beker kan drinken, dat is heel normaal.

Houd de tanden en kiezen gezond. Daar heeft je kind z'n hele leven plezier van.

Heb je nog vragen?

Bel of Whatsapp dan naar het Contactbureau:

088 – 054 99 99

Maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 17.00 uur.

Eerste tandje





De meeste kinderen krijgen hun eerste tandje als ze tussen de 6 en 9 maanden oud zijn. Zie je een tandje doorkomen? Begin dan met poetsen.

Poets vanaf het eerste tandje



Poets vanaf het moment dat de eerste tand doorkomt.



Poets één keer per dag. Het liefst 's avonds voordat je kind naar bed gaat. Vanaf 2 jaar poets je 2x per dag.



Gebruik speciale peutertandpasta met fluoride. Je hoeft maar weinig tandpasta te gebruiken, houd de grootte van een erwtje aan. Het kan geen kwaad wanneer je kind de tandpasta doorslikt. Naspoelen met water is niet nodig.



Poets met een kleine zachte tandenborstel.

Tandpasta

Veel peutertandpasta's smaken zoet, bijvoorbeeld naar aardbei of banaan. Wen je kind niet aan zoet. Kies voor een neutrale tandpasta.



Tandenpoetsen, hoe doe je dat?

Leg je baby op het aankleedkussen of neem je kind op schoot. Zet de tandenborstel recht op de tandjes. Beweeg zachtjes heen en weer. Poets de binnenkant, de buitenkant én de bovenkant van de tanden. Masseer ook het tandvlees.

Tip:

Geef na het poetsen de tandenborstel even aan je kind, om erop te kauwen. Zo went je kind aan het tandenpoetsen.

Naar de tandarts

Neem je kind vanaf het doorbreken van het eerste tandje al mee naar de tandarts. Die kan het mondje controleren en je informatie geven over poetsen en over hoe je de tanden van je kind gezond houdt.

Een bezoek van je kind aan de tandarts is gratis. De basisverzekering vergoedt de tandartskosten tot 18 jaar. Daarbij geldt geen eigen risico.

