



## FLUORIDE

### Inhoud

- [Wat is tandcariës en hoe ontstaat het?](#)
- [Tandenpoetsen bij kinderen, waarmee doe je dat?](#)
- [Kan ik iets doen om mijn tandglazuur sterker te maken?](#)
- [Fluoridepeutertandpasta](#)
- [Fluoride](#)
- [Kan het kwaad als kinderen tandpasta doorslikken?](#)
- [Heeft fluoride bijwerkingen?](#)
- [Basisadvies Fluoride](#)
- [Op welke manieren is extra fluoride te gebruiken?](#)
- [Poetsen en napoetsen bij kinderen](#)
- [Behandelingen tijdens het wisselen bij kinderen](#)
- [Fluoride, een natuurlijke stof die gaatjes helpt voorkomen](#)
- [Hoe kan fluoride het beste worden toegepast?](#)
- [Wanneer moet je beginnen met fluoridetandpasta?](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

### Wat is tandcariës en hoe ontstaat het?

Elke keer als u iets eet, zetten de bacteriën in de tandplak de suikers en koolhydraten in het voedsel om in zuur. Zo'n 'zuurstoot' kan het glazuur van de tanden en kiezen aantasten. Dat veroorzaakt gaatjes. Gelukkig helpt het speeksel het gebit te beschermen, maar daar is wel tijd voor nodig. Daarom is het belangrijk om zo min mogelijk tussendoortjes met koolhydraten (suiker en zetmeel) te gebruiken. Verder is het ook belangrijk iedere dag uw tanden te poetsen met fluoridehoudende tandpasta. Daarmee beperkt u de kans op schade aan uw gebit. Zie ook:

- [Eten, drinken en een gezond gebit](#)
- [Fluoride](#)
- [Waarom kan mijn kind beter een beker gebruiken in plaats van een zuigflesje](#)

### Tandenpoetsen bij kinderen, waarmee doe je dat?

elektrische tandenborstels en opzetborstels voor kinderen. Die zijn kleiner en daarom geschikt voor de kindermond. Poetsen met een elektrische tandenborstel is niet beter maar kan bijdragen aan de motivatie om het gebit goed te verzorgen. Kies een tandpasta met fluoride. Fluoride zorgt voor de versterking van het glazuur.

Voor kinderen tot en met 4 jaar zijn er speciale peutertandpasta's. Hierin zit minder fluoride. Gebruik voor kinderen vanaf 5 jaar fluoridetandpasta voor volwassenen. Je kunt ook tandpasta gebruiken waarop staat 'kinder' of 'junior'. Kijk dan altijd naar de leeftijd die hierbij wordt aangegeven (bijvoorbeeld 5-12 jaar).



Fluoride maakt tandglazuur sterker en minder goed oplosbaar in zuur. Fluoride vertraght het oplossen van tandglazuur. Poets daarom uw tanden tweemaal per dag met fluoridetandpasta.

## Fluoridepeutertandpasta

Poets de tanden 1x per dag met fluoridepeutertandpasta. De hoeveelheid fluoride in fluoridepeutertandpasta is aangepast aan het gebruik door kleine kinderen. Fluoride is een natuurlijke stof die het glazuur harder maakt en daardoor minder kwetsbaar. Het gebruik van de juiste hoeveelheden fluoride helpt zo gaatjes in tanden en kiezen te voorkomen. Poets bij kinderen vanaf 2 jaar 2x per dag hun tanden met fluoridepeutertandpasta. Stap vanaf 5 jaar over op fluoridetandpasta voor volwassenen. Je kunt ook tandpasta gebruiken waarop staat 'kinder' of 'junior'. Kijk dan naar de leeftijd die hierbij wordt aangegeven (bijvoorbeeld 5-12 jaar).



## Fluoride

Fluoride is een natuurlijke stof die de tanden en kiezen minder kwetsbaar maakt voor zuuraanvallen van bacteriën. Het gebruik van de juiste hoeveelheden fluoride helpt zo gaatjes in tanden en kiezen te voorkomen. De hoeveelheid fluoride in fluoridepeutertandpasta is aangepast aan de leeftijd. In tandpasta voor volwassenen zit meer fluoride. Stap hierop over als je kind 5 jaar wordt. Of gebruik bij kinderen vanaf 5 jaar tandpasta waarop staat 'kinder' of 'junior'. Kijk dan altijd naar de leeftijd die hierbij wordt aangegeven (bijvoorbeeld 5-12 jaar).



## Kan het kwaad als kinderen tandpasta doorslikken?

Het kan geen kwaad als kinderen bij het poetsen tandpasta doorslikken.

## Heeft fluoride bijwerkingen?

Internationaal wordt fluoride sterk aanbevolen om tandcariës te voorkomen. In de aanbevolen dosering treden geen bijwerkingen op.

## Basisadvies Fluoride

### 0 en 1 jaar

Vanaf het doorbreken van het eerste tandje: 1x per dag poetsen met fluoride-peutertandpasta.

### 2, 3 en 4 jaar

2x per dag poetsen met fluoride-peutertandpasta.

### 5 jaar en ouder

2x per dag poetsen met fluoridetandpasta voor volwassenen. Je kunt ook tandpasta gebruiken waarop staat 'kinder' of 'junior'. Kijk dan altijd naar de leeftijd die hierbij wordt aangegeven (bijvoorbeeld 5-12 jaar). Als je twijfelt, raadpleeg dan je tandarts of mondhygiënist.

### Voor alle leeftijden

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

## Op welke manieren is extra fluoride te gebruiken?

### Tandenpoetsen

Een extra poetsbeurt is de meest eenvoudige wijze waarop u extra fluoride kunt gebruiken.

### Spoelen met fluoride

De tandarts kan het gebruik van fluoridevloeistof adviseren wanneer iemand extra risico loopt om gaatjes te krijgen. Dit is het geval bij beugeldragers. Soms spoelen kinderen op scholen met fluoride. Dat is niet voor alle leerlingen nodig, maar het kan ook geen kwaad. Vraag uw tandarts of mondhygiënist om advies.

### Fluoridebehandeling

Als er toch gaatjes ontstaan, kan een tandarts of mondhygiënist een fluoridebehandeling geven om dit

Let op: gebruik extra fluoride alleen in overleg met de tandarts of mondhygiënist.



## Poetsen en napoetsen bij kinderen

Meestal willen kinderen al op jonge leeftijd zelf hun tanden poetsen. Dat is prima. Stimuleer dat vooral. Ze doen dit alleen nog niet overal even goed. Poets de tanden bij kinderen totdat ze 10 jaar zijn ten minste 1x per dag na, ook als je kind elektrisch poetst. Oudere kinderen kunnen meestal zelfstandig poetsen. Ook dan kan het geen kwaad als je af en toe controleert of de tanden en kiezen schoon zijn. Gebruik daarvoor bijvoorbeeld tandplakverklikkers. Dat is een rode kleurstof in tabletvorm die tandplak zichtbaar maakt. Je kunt de tabletjes kopen bij de drogist. Levert het (na)poetsen problemen op? Vraag dan advies aan je tandarts of mondhygiënist.

### Let bij het (na)poetsen op het volgende:

- Poets de tanden van kinderen vanaf 5 jaar 2x per dag met fluoridetandpasta voor volwassenen. Je kunt ook tandpasta gebruiken waarop staat 'kinder' of 'junior'. Kijk dan naar de leeftijd die hierbij wordt aangegeven (bijvoorbeeld 5-12 jaar).
- Gebruik een speciale borstel voor de kindermond. Kies een variant met zachte haren en een kleine borstelkop. Druk niet te hard. Vervang de borstel als de haren niet meer op één lijn staan. Zodra kinderen een tandenborstel kunnen vasthouden, kunnen ze ook elektrisch poetsen. Elektrisch poetsen bij kinderen is niet beter, maar sommige kinderen werken beter mee als je een elektrische tandenborstel gebruikt.
- Poets in ieder geval 1x per dag na, ook als je kind elektrisch poetst.
- Zorg ervoor dat je goed zicht in de mond hebt en er voldoende steun is voor het hoofd van je kind als je (na)poetst. Probeer uit welke poeshouding voor jou het prettigst is. Ga bijvoorbeeld schuin achter je kind staan. Als je met je hand de kin ondersteunt, rust het hoofd tegen je bovenlichaam. Buig een beetje over je kind heen, zodat je goed ziet waar je poetst. Of ga voor je kind staan en laat het met het hoofd bijvoorbeeld tegen de muur rusten. Ondersteun de kin met je ene hand, terwijl je met de andere poetst. Op deze manier kun je goed zien waar je poetst.
- Besteed bij het napoetsen extra aandacht aan de doorbrekende achterste kiezen. Plaats de borstel hier dwars op de tandenrij.
- Draagt je kind een beugel die niet uit kan? Besteed dan extra veel aandacht aan het (na)poetsen. Tussen de beugel en de tanden en kiezen blijft namelijk makkelijk tandplak zitten. Vraag je tandarts of mondhygiënist hoe je het beste kunt (na)poetsen.
- Gaat het tandvlees ondanks een goede poetstechniek bloeden? Raadpleeg dan je tandarts of mondhygiënist. Misschien heeft je kind extra hulpmiddelen nodig.



## Behandelingen tijdens het wisselen bij kinderen

### Gaatjes in het melkgebit

Het meest voorkomende probleem bij het melkgebit zijn gaatjes, ook wel cariës genoemd. Meestal beginnen die in de kiezen. Gaatjes kun je voorkomen door zorgvuldig tandenpoetsen en een verstandig voedingspatroon. Ook kun je hiermee beginnende gaatjes stoppen en voorkomen dat een gaatje groter wordt. De tandarts of mondhygiënist zal een passend advies geven over voeding en tandenpoetsen. Gaatjes die toch groter worden, kunnen pijn of ontstekingen veroorzaken. Daardoor kan ook schade ontstaan aan het blijvend gebit. Soms moet de tandarts of mondhygiënist de cariës verwijderen (boren) en de kies vullen. Hij legt jou en je zoon of dochter graag uit waarom hij voor welke aanpak kiest.

Het is om verschillende redenen belangrijk dat een gaatje (cariës) in een melkkies of -tand niet groter wordt:

- Een gaatje kan leiden tot pijn en ontstekingen.
- De melkkies moet nog een tijd functioneren om ruimte vrij te houden voor de kies van het blijvend gebit.
- Een ontsteking in het melkgebit kan het blijvend gebit aantasten.

### Sealen

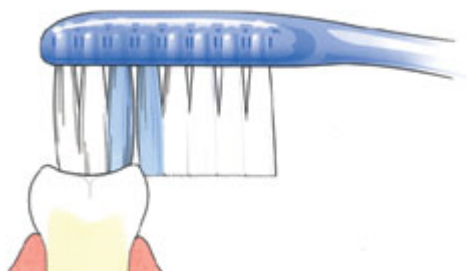
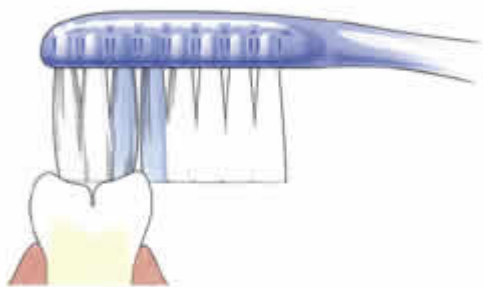
Kiezen hebben veel groefjes op het kauwvlak. Daarin ontstaat makkelijk tandplak. Niet regelmatig verwijderde tandplak kan gaatjes veroorzaken. Goed poetsen dus! Als de tandarts of mondhygiënist ziet

aanmerking om te sealen. Dit gebeurt meestal kort nadat ze helemaal zijn doorgebroken. Ook gesealde kiezen moet je goed poetsen.

### Extra fluoride

Als er gaatjes dreigen te ontstaan, kan de tandarts extra fluoridegebruik adviseren. Zo kan hij adviseren een keer extra de tanden te poetsen of een fluoridemondspoelmiddel te gebruiken. De tandarts kan ook besluiten zelf extra fluoride aan te brengen met behulp van een kwastje of in een lepel. Tandepoetsen blijft de basis van de gebitsverzorging.

Meer informatie over extra fluoride? Klik [hier](#).



## Fluoride, een natuurlijke stof die gaatjes helpt voorkomen

Fluoride is een natuurlijke stof die de tanden en kiezen minder kwetsbaar maakt voor zuuraanvallen van bacteriën. Het gebruik van de juiste hoeveelheden fluoride helpt zo gaatjes in tanden en kiezen voorkomen. Daarom is fluoride belangrijk bij de dagelijkse verzorging van het gebit.

## Hoe kan fluoride het beste worden toegepast?

Tandenpoetsen is de beste manier om fluoride te gebruiken. Fluoride zit in de meeste tandpasta's.

Poets de tanden een keer per dag met fluoride-peutertandpasta zouda de eerste tandjes zijn doorgebroken. Poets de tanden van kinderen van twee tot en met vier jaar twee keer per dag met deze tandpasta. Ga vanaf het vijfde jaar gewone fluoridetandpasta voor volwassenen gebruiken.

Tip: poets bij kinderen tot tien jaar ten minste eenmaal per dag na. Oudere kinderen kunnen meestal zelfstandig poetsen.



[« Terug naar het overzicht](#)

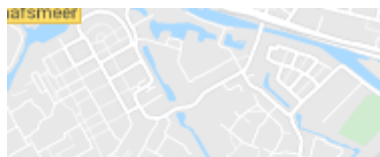
---

## CORONAVIRUS EN UW MONDZORG



Ook in coronatijd zijn controles belangrijk





## ADRESGEGEVENS

Kruidenhof 3  
1112 NV Diemen

Tel: [020 76 538 76](tel:0207653876)

E-mail: [info@tandartsendekruidenhof.nl](mailto:info@tandartsendekruidenhof.nl)

## OPENINGSTIJDEN

<b>Maandag:</b>	8:00 - 16:30
<b>Dinsdag:</b>	8:00 - 16:30
<b>Woensdag:</b>	8:00 - 16:30
<b>Donderdag:</b>	8:00 - 16:30
<b>Vrijdag:</b>	8:00 - 16:30
<b>Zaterdag:</b>	10:00 - 15:00

## NIEUWS

[Naar de tandarts in coronatijd](#)

[Jonge t-rex had 18 keer meer kracht in zijn kaken dan wij mensen](#)

## CORONAVIRUS EN UW MONDZORG



---

Ook in coronatijd zijn controles belangrijk

[Pharmeon](#) | [Beheer](#)



[Privacy](#) | [Voorwaarden](#)