



FLUORIDEPEUTERTANDPASTA

Inhoud

- [Regelmatig schoonmaken van de overkappingsprothese](#)
- [Reinigen van een plaat- of frameprothese](#)
- [Tandenpoetsen bij kinderen, waarmee doe je dat?](#)
- [Hoe kun je tanderosie bij kinderen voorkomen?](#)
- [Fluoridepeutertandpasta](#)
- [Tandenpoetsen: een dagelijks ritueel](#)
- [Tandenpoetsen, hoe doe je dat?](#)
- [Eerste tandje? Naar de tandarts!](#)
- [Het melkgebit](#)
- [Wanneer krijgen kinderen hun melktanden en -kiezen?](#)
- [Duim of speen?](#)
- [Fluoride](#)
- [Basisadvies Fluoride](#)
- [Zorg goed voor het kindergebit](#)
- [Moet je een melkgebit goed verzorgen?](#)
- [Poetsen en napoetsen bij kinderen](#)
- [Wanneer moet je beginnen met fluoridetandpasta?](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

Regelmatig schoonmaken van de overkappingsprothese

Als u uw overkappingsprothese uit mag doen, moet u deze en vooral de wortels na elke maaltijd en voor het slapengaan goed reinigen. Op het kunstgebit, maar ook eronder, op de wortels en het slijmvlies waarop uw gebit rust blijven gemakkelijk voedselresten en tandplak achter. Als u deze niet verwijdert, ontstaan gaatjes in de wortels en gaat het tandvlees rondom de wortels ontsteken. Daardoor kunnen ze pijn veroorzaken, los gaan staan en zelfs verloren gaan.

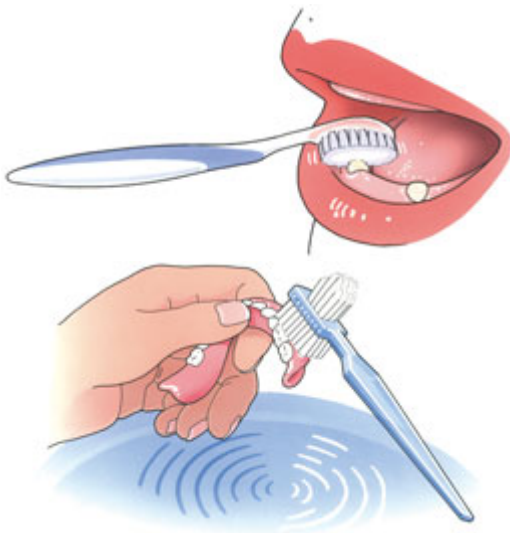
De overkappingsprothese

Etenresten en tandplak aan de binnen- en buitenzijde van de overkappingsprothese kunt u het beste verwijderen met behulp van een speciale protheseborstel. Gebruik géén tandpasta of prothesereinigingsmiddel, maar water en zeep. Tandpasta kan te veel schuren. Een schoon kunstgebit voelt altijd glad aan. Laat uw kunstgebit tijdens het schoonmaken niet uit uw handen glijpen. Het zal kapot

U kunt overwegen uw kunstgebit een paar keer per week een nachtje in een zwak werkend prothesereinigingsmiddel (bijvoorbeeld van ®Ecosym) te leggen. Hiermee voorkomt u verkleuring, ontstaan door b.v. thee of rode wijn, én de vorming van tandsteen op uw kunstgebit. Borstel uw kunstgebit daarna goed en spoel het af met water. Leg uw kunstgebit nooit in heet water en gebruik geen agressieve prothesereinigingsmiddelen en zeker geen bleekwater of schuurmiddelen.

Maak ook de wortels en uw mond schoon

Spoel in het begin, als de wonden nog niet helemaal zijn genezen, uw mond na elke maaltijd met een beetje lauw water. Poets daarna minstens twee keer per dag de wortels en het slijmvlies van de kaken met een zachte tandenborstel. U kunt het beste gewone fluoridetandpasta gebruiken.



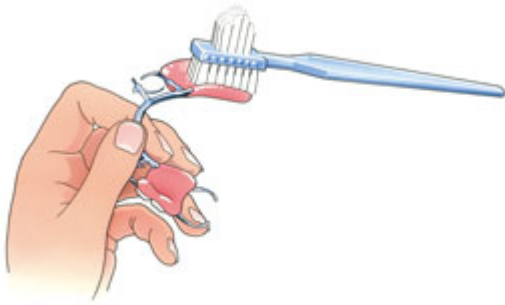
Reinigen van een plaat- of frameprothese

Net als uw eigen tanden en kiezen dient u ook uw plaat- of frameprothese goed schoon te houden. Als u deze niet regelmatig schoonmaakt, blijven er voedselresten en tandplak achter, zowel óp uw prothese als ónder uw prothese. Als u die niet verwijdert, kan uw tandvlees op den duur gaan ontsteken. Reinig uw prothese daarom zorgvuldig na iedere maaltijd. Gebruik een speciale protheseborstel en water en zeep om etensresten en tandplak goed te verwijderen. Gebruik géén tandpasta. Die kan te veel schuren.

Uw prothese maakt u niet schoon met een prothesereinigingsmiddel; dat doet u, zoals eerder gezegd, met een protheseborstel en water en zeep. U kunt wél overwegen uw prothese een paar keer per week een nachtje in een zwak werkend prothesereinigingsmiddel te leggen. Hiermee voorkomt u verkleuring, ontstaan door bijvoorbeeld thee of rode wijn, én de vorming van tandsteen op uw prothese. Borstel uw prothese daarna goed en spoel het af met water. Leg uw prothese nooit in heet water en gebruik geen agressieve prothesereinigingsmiddelen en zeker geen bleekwater of schuurmiddelen.

Uiteraard moet u ook uw eigen gebit zorgvuldig poetsen, anders verliest u misschien nog meer gebitselementen. Gebruik hiervoor een gewone zachte tandenborstel en poetst met fluoridetandpasta, dat versterkt uw gebit. Let vooral op de tanden en kiezen waarop uw prothese steunt of waar uw prothese tegenaan ligt.

Reinig uw kunstgebit dagelijks met een bij de drogisterij of apotheek beschikbaar reinigingsmiddel. Volg daarbij de voorschriften van de fabrikant. Vraag eventueel uw behandelaar of mondhygiënist om advies. Leg uw kunstgebit sowieso één keer per week een nachtje in een reinigingsmiddel. Hiermee voorkomt u



Tandenpoetsen bij kinderen, waarmee doe je dat?

Gebruik een tandenborstel met een kleine borstelkop met zachte haren. Zo kom je 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 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).





Hoe kun je tanderosie bij kinderen voorkomen?

Om tanderosie bij uw kind te voorkomen of te beperken kunt u een flink aantal maatregelen nemen:

Eten en drinken

- Beperk het gebruik van zure dranken en zuur voedsel. Geef als alternatief zo mogelijk water, gewone thee zonder suiker, dus geen vruchten- of kruidenthee of melk.
- Beperk de hoeveelheid vruchtensappen en frisdranken of leng ze aan met water.
- Beperk het aantal keren dat uw kind eet of drinkt.
- Geef drie maaltijden per dag en daarnaast niet meer dan vier keer iets tussendoor.
- Geef uw kind maximaal een- of tweemaal per dag zuur fruit.
- Leer uw kind zure producten zo kort mogelijk in zijn mond te houden (drank niet rondspoelen in de mond en niet op zuur snoep of andere zure producten zuigen).
- Geef uw kind één uur voor het tandenpoetsen geen zure producten. Het oppervlak van tanden en kiezen wordt zachter door de inwerking van zuur. Als uw kind direct na het eten of drinken van zuur zijn tanden poetst, kan hij de glazuurlaag gemakkelijk wegpoetsen.

NB. Als uw kind bij zijn eten drinkt, geldt dat samen als één moment.

Tandenpoetsen

Zorg ervoor dat uw kind:

- Tweemaal per dag twee minuten zijn tanden poetst.
- Een zachte (elektrische) tandenborstel gebruikt.
- Zijn tanden niet te krachtig poetst. Een klein beetje druk is voldoende.
- Fluoridetandpasta gebruikt. Fluoride maakt tandglazuur sterker en minder goed oplosbaar in zuur.



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).



Tandenpoetsen: een dagelijks ritueel

Maak je kindje op speelse wijze met tandenpoetsen vertrouwd. Maak er een dagelijks herkenbaar ritueel van. In het begin is het aanbrengen van fluoride met de tandpasta belangrijker dan dat je overal met de borstel komt. Poets de puntjes van nieuwe tanden die doorbreken meteen mee. Het glazuur van net doorgebroken tanden en kiezen is nog niet sterk. Ze zijn dus extra gevoelig voor het krijgen van gaatjes. Poets de tanden van je kind dagelijks na totdat het 10 jaar oud is.

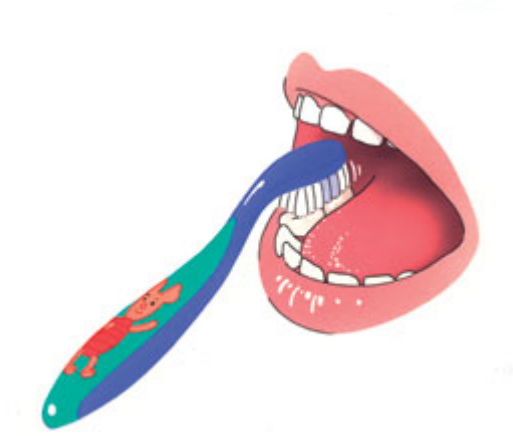


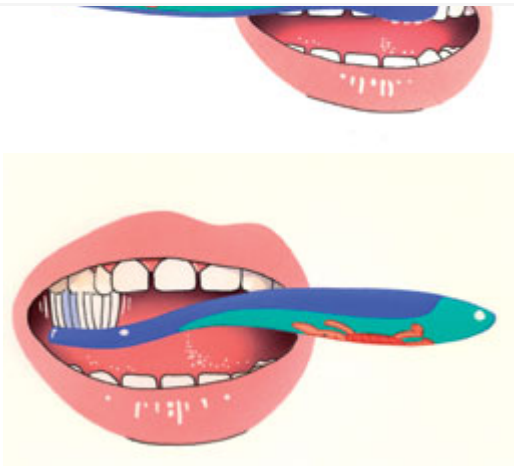
Tandenpoetsen, hoe doe je dat?

Leg je kind bijvoorbeeld op het aankleedkussen, op bed of neem hem op schoot als je de tanden poetst. Zorg dat je het hoofd steunt en goed in de mond kunt kijken. Is je kind al groter? Ga dan schuin achter hem staan of zitten en draai zijn hoofd naar het licht. Zet de tandenborstel recht op de tanden. Poets zachtjes en maak korte horizontale bewegingen. Dan poets je de schadelijke tandplak weg. Je kunt ook een elektrische tandenborstel voor kinderen gebruiken. Poets in een vaste volgorde en volgens de 3 B's: Binnenkant, Buitenkant en Bovenkant. Poets altijd de rand van het tandvlees mee.

Poets eerst de tanden in de onderkaak

Poets vervolgens de tanden en kiezen in de bovenkaak





Eerste tandje? Naar de tandarts!

Neem je kind als het eerste tandje doorbreekt mee naar de mondzorgpraktijk. Als je zelf voor controle gaat bijvoorbeeld. De tandarts of mondhygiënist legt uit hoe je het kindergebit het beste kunt verzorgen. Ook leer je al vroeg de juiste voedings- en poetsgewoonten voor je kind. Als je kind op jonge leeftijd in de mondzorgpraktijk komt, krijg het voldoende gelegenheid te wennen en raakt het vertrouwd met de omgeving en de medewerkers. Je behandelaar geeft aan wanneer je kind weer in de praktijk moet terugkomen.



Het melkgebit

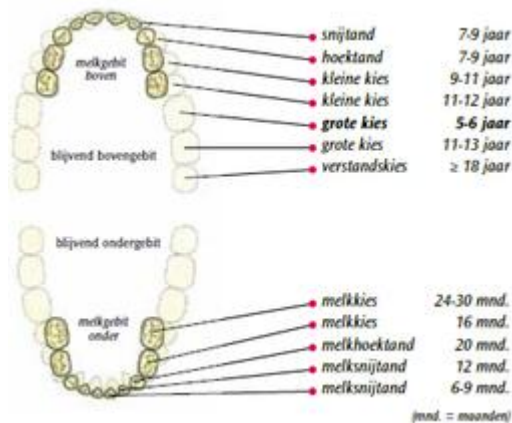
In de kleine mond van een kind passen geen volwassen tanden. Daarom krijg je eerst het melkgebit. Het melkgebit is belangrijk om te bijten, kauwen, spreken en slikken. Het melkgebit beïnvloedt de ontwikkeling

niet belangrijk is het melkgebit goed te verzorgen. Niets is minder waar. Een slechte verzorging kan gaatjes en tandvleesontsteking veroorzaken. Dit kan pijn doen, waardoor je kind slechter eet, zich niet lekker voelt of minder goed slaapt. Een slechte verzorging van het melkgebit kan ook het blijvend gebit beïnvloeden. Dat gebeurt bijvoorbeeld als melktanden of -kiezen voortijdig verloren zijn gegaan. Dan is er vaak te weinig ruimte voor het blijvend gebit.



Wanneer krijgen kinderen hun melktanden en -kiezen?

De leeftijd waarop kinderen hun tanden krijgen verschilt per kind. Doorgaans breekt de eerste melktand door tussen de 6 en 9 maanden. De eerste 2 melktanden komen aan de onderkant in het midden tevoorschijn. Daarna volgen de 2 middelste snijtanden aan de bovenkant. De laatste melkkies verschijnt in de regel tussen de 24 en 30 maanden. Een volledig melkgebit bestaat uit 12 tanden en 8 kiezen. Zowel de tanden van het melkgebit als die van het blijvend gebit breken meestal volgens een bepaalde volgorde door (zie tekening).



Duim of speen?

Zuigen is een natuurlijke, instinctmatige behoefte van een baby. Kinderen zuigen graag op hun duim of speen. Meestal levert dit geen problemen op voor het melkgebit. Als de blijvende snijtanden doorbreken, kan het zuigen de boventanden en de kaak naar voren duwen. Duimt je baby? Geef dan liever een dental speen. Een kind stopt zijn duim sneller en vaker in de mond. Een speen kun je makkelijk weghalen. Daarom is speenzuigen meestal ook makkelijker af te leren. Leer sowieso het duim- of speenzuigen zo vroeg mogelijk af, maar in ieder geval vóór het doorbreken van het blijvend gebit.



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).



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.

Zorg goed voor het kindergebit

verschilt per kind. Doorgaans breekt de eerste melktand door tussen de zes en negen maanden.

Tips voor een gezond kindergebit:

- Poets zodra het eerste tandje is doorgebroken zorgvuldig met een speciale kindertandenborstel en gebruik fluorideputertandpasta.
- Poets de tanden van je kind tot het tweede jaar één keer per dag. Ga vanaf het tweede jaar tweemaal per dag poetsen.
- Stap zo vroeg mogelijk over van een zuigfles op een drinkbeker. De meeste kinderen kunnen al vanaf negen maanden uit een beker leren drinken. Beperk het gebruik van de zuigfles. Vaak kleine beetjes sap sabbelen uit een zuigfles kan het melkgebit op ernstige wijze aantasten.
- Geef geen flesje mee naar bed. Ook niet met melk. Want ook in melk zit van nature suiker dat tandbederf kan veroorzaken. Een flesje met water is niet schadelijk.



Moet je een melkgebit goed verzorgen?

Een kind wisselt vanzelf zijn melkgebit voor het blijvend gebit. Je zou kunnen denken dat het daarom niet nodig is een melkgebit goed te verzorgen. Niets is minder waar. Een slechte verzorging kan gaatjes en tandvleesontsteking veroorzaken. Dit kan pijn doen, waardoor je kind slechter eet, zich niet lekker voelt of

ruimte voor het blijvend gebit.

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 tandplakverklidders. 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 tandvles ondanks een goede poetstechniek bloeden? Raadpleeg dan je tandarts of mondhygiënist. Misschien heeft je kind extra hulpmiddelen nodig.





Wanneer moet je beginnen met fluoridetandpasta?

Poets de tanden één keer per dag met fluoride-peutertandpasta zodra 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.

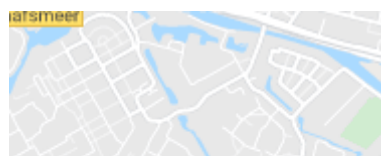


[« Terug naar het overzicht](#)

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

OPENINGSTIJDEN

Maandag:	8:00 - 16:30
Dinsdag:	8:00 - 16.30
Woensdag:	8:00 - 16:30
Donderdag:	8:00 - 16:30
Vrijdag:	8:00 - 16:30
Zaterdag:	10:00 - 15:00

[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](#)