



## KINDERTANDENBORSTEL

**Synoniemen:** *peutertandenborstel*

### Inhoud

- [Tandenpoetsen bij kinderen, waarmee doe je dat?](#)
- [Tandenpoetsen bij kinderen, hoe doe je dat?](#)
- [Zorg goed voor het kindergebit](#)
- [Is een elektrische tandenborstel ook geschikt voor kinderen?](#)
- [Hoe kan ik het gebit van mijn kind goed poetsen?](#)
- [Poetsen en napoetsen bij kinderen](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

### 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).

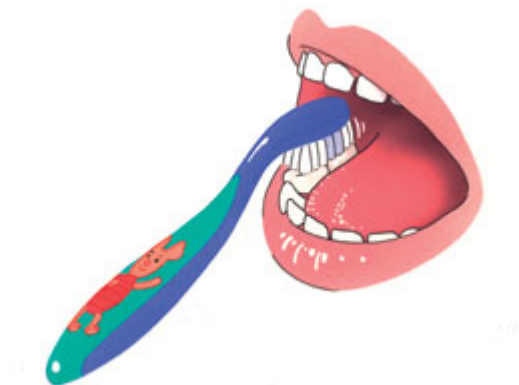
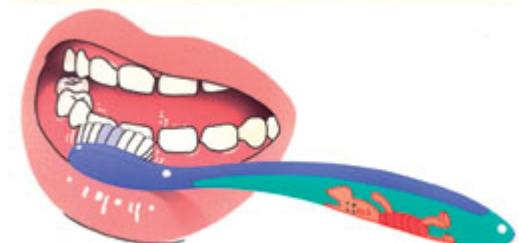


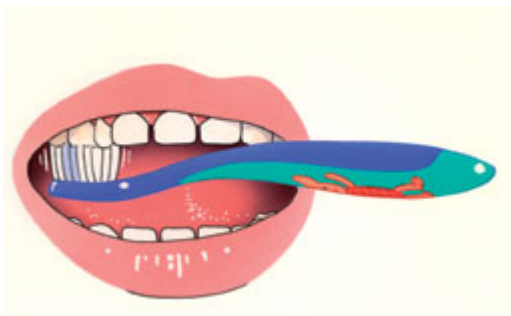
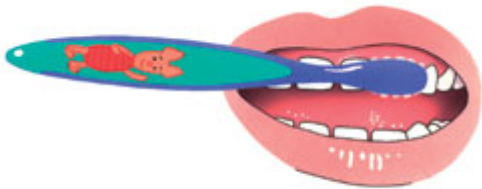
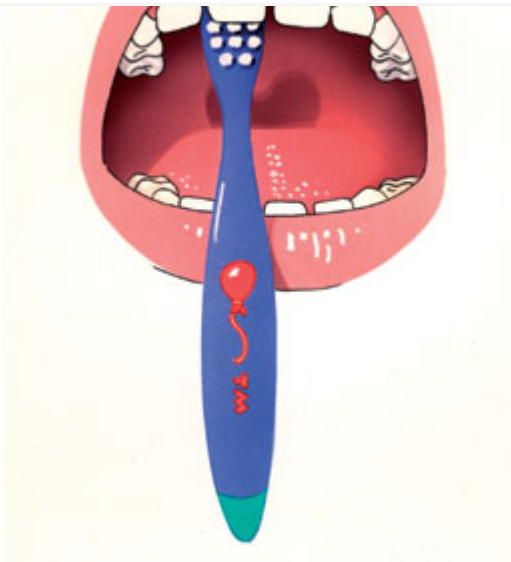
## Tandenpoetsen bij kinderen, hoe doe je dat?

Zet de tandenborstel recht op de tanden. Poets zachtjes en maak korte horizontale bewegingen. Op deze wijze poets je de schadelijke tandplak weg. Als je een vaste volgorde aanhoudt, leer je je kind systematisch poetsen. Zo is er minder kans dat je plekje overlaat. Poets altijd de rand van het tandvlees mee. Begin achteraan bij de kiezen en ga via de tanden naar de kiezen aan de andere kant. Neem er de tijd voor. Voor poetsen met een elektrische borstel geldt hetzelfde. Je hoeft alleen zelf geen poetsbewegingen te maken. Schuif de borstel langzaam over de tanden en kiezen. Poets ook na als je kind een elektrische tandenborstel gebruikt.

Poets in een vaste volgorde volgens de 3 B's: **B**innenkant, **B**uitenkant en **B**ovenkant.

## Poets vervolgens de tanden en kiezen in de bovenkaak





## Zorg goed voor het kindergebit

Als de baby er is, wil je natuurlijk ook goed voor het kindergebit en zijn mondgezondheid zorgen. Die zorg begint zodra het eerste tandje is doorgebroken. De leeftijd waarop kinderen hun eerste tandjes krijgen 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 fluoridepeutertandpasta.
- 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.



## Is een elektrische tandenborstel ook geschikt voor kinderen?

Ja, 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 juist leuk voor kinderen. Het kan bijdragen aan de motivatie om het gebit goed te verzorgen. Zeker voor de ouders is de elektrische tandenborstel een handig hulpmiddel. Met de elektrische tandenborstel kunnen ouders makkelijk en goed napoetsen. Begeleid uw kind bij het tandenpoetsen totdat het tien jaar oud is. Dit geldt zowel voor elektrische als gewone tandenborstels.



## Hoe kan ik het gebit van mijn kind goed poetsen?

- Poets de tanden 1x per dag zodra het eerste tandje is doorgebroken met fluoridepeutertandpasta.
- Gebruik een peutertandenborstel met zachte haren. De kleine borstel komt gemakkelijk bij alle tanden en kiezen. Druk niet te hard.
- Bij kinderen tot 2 jaar is het voldoende als je de tanden 1x per dag poetst. Poets de tanden van kinderen vanaf 2 jaar 2x per dag.
- Poets in een vaste volgorde volgens de 3 B's: **B**innenkant, **B**uitenkant, **B**ovenkant. Poets altijd de rand van het tandvlees mee. Via de schrobmethode poets je het kindergebit eenvoudig en efficiënt. Maak korte horizontale overlappende bewegingen. Je kunt ook een elektrische tandenborstel voor kinderen gebruiken.
- Maak je kind op speelse wijze met tandenpoetsen vertrouwd. Maak er een dagelijks herkenbaar ritueel van. Beschouw het begin als een gewenningsfase. In die periode is het aanbrengen van fluoride met de tandpasta belangrijker dan dat je overal met de borstel komt.
- Poets de puntjes van de nieuwe tanden die doorbreken meteen mee. Dat geldt zowel voor het melkgebit als voor het blijvend gebit. Het glazuur van net doorgebroken tanden en kiezen is nog niet sterk. Ze zijn dus extra gevoelig voor het krijgen van gaatjes.
- De eerste blijvende kies breekt achter de laatste melkkies door. Omdat deze lager staat, is hij lastig te zien. Poets deze nieuwe kies óók goed. Zet de borstel daar dwars op de tandenrij. Stimuleer kinderen vanaf 2 jaar om ook zelf hun tanden te poetsen. Daarmee wordt het een gewoonte. Poets wel de tanden dagelijks na, want je zoon of dochter kan het zelf nog niet goed genoeg. Blijf je kind napoetsen totdat het 10 jaar oud is. 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 poetshouding 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.
- Neem je kind als het eerste tandje doorbreekt mee naar de tandarts of mondhygiënist. Dan heeft het voldoende tijd om te wennen aan de omgeving en aan de mensen die er werken.





## 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.

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.



[« Terug naar het overzicht](#)

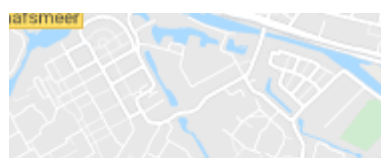
---

## 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

[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](#)