



NAPOETSEN BIJ KINDEREN

Inhoud

- [Poets de tanden van kinderen tot 10 jaar na](#)
- [Poets 2x per dag 2 minuten](#)
- [Tandenpoetsen en napoetsen](#)
- [Kleuren van tandplak](#)
- [De kracht van tandenpoetsen met fluoridetandpasta](#)
- [Eerste tandje? Poetsen!](#)
- [Eerste tandje? Naar de tandarts!](#)
- [Is een elektrische tandenborstel ook geschikt voor kinderen?](#)
- [Poetsen en napoetsen bij kinderen](#)
- [Wanneer moet je beginnen met fluoridetandpasta?](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

Poets de tanden van kinderen tot 10 jaar na

Meestal willen kinderen al op zeer jonge leeftijd zelf hun tanden poetsen. Dat is prima. Stimuleer dat vooral. Maar ze poetsen nog niet overal even goed. Daarom is hulp nodig! Goed tandenpoetsen gaat niet vanzelf, dat moet een kind leren. De informatie geldt voor kinderen tot en met 12 jaar.

Poetsen... en nog eens poetsen

Kinderen tot ongeveer 10 jaar maken hun tanden en kiezen nog niet echt goed schoon. Poets daarom de tanden en kiezen bij kinderen tot die leeftijd ten minste 1x per dag na, ook als je kind elektrisch poetst. Met het napoetsen maak je tevens duidelijk hoe belangrijk deze dagelijkse verzorging is. Zo wordt tandenpoetsen een goede gewoonte. Ook na het 10e jaar blijft het belangrijk om het tandenpoetsen te begeleiden en te controleren.



Poets 2x per dag 2 minuten

Het is voor iedereen, dus ook voor (kleine) kinderen, belangrijk om 2x per dag 2 minuten de tanden te poetsen. Poets 's ochtends na het ontbijt en 's avonds voor het slapen gaan. Poets bij kleine kinderen 's morgens en 's avonds (na). Laat je kind ook zelf zijn tanden poetsen, hij moet het natuurlijk wel leren! Laat kinderen als ze eraan toe zijn bijvoorbeeld 's morgens alleen poetsen. Poets in ieder geval 's avonds na. Vanaf 10 jaar kunnen de meeste kinderen zelfstandig poetsen, maar toezicht of en hoe dit gebeurt, blijft belangrijk.

Tandenpoetsen en napoetsen

Al vanaf het moment dat het eerste melktandje doorbreekt begin je als ouder met het tandenpoetsen van dat tandje. Sommige kinderen willen als peuter of kleuter zelf ook al hun tanden poetsen. Stimuleer dat vooral! Maar omdat kinderen dat nog niet goed zelf kunnen, hebben ze daarbij wel je hulp nodig! Poets daarom de tanden en kiezen bij kinderen zeker tot ze ongeveer 10 jaar zijn ten minste 1x per dag na. Ook na de 10e verjaardag blijft het belangrijk om het tandenpoetsen te begeleiden en te bespreken.



Kleuren van tandplak

Tandplak is het doorzichtige, wit-gele laagje dat op de tanden en kiezen zit en waar veel bacteriën in zitten die gaatjes kunnen veroorzaken. Door een kleurstof op de tanden en kiezen aan te brengen kun je precies zien op welke plekken nog bacteriën aanwezig zijn. Om de kans op gaatjes zo klein mogelijk te krijgen willen we graag alle tandplak verwijderen. Je kind doet voor hoe het zelf de tanden poetst en vervolgens laat jij zien hoe je het gebit van je zoon of dochter napoetst. Sommige mensen poetsen elektrisch, anderen met een handtandenborstel.

Neem de eigen tandenborstel van het kind mee! Indien nodig wordt nagegaan hoe in de thuissituatie het poetsen verbeterd kan worden. Bespreek ook hoe je een eventuele strijd tijdens het tandenpoetsen thuis

Daarna laat de tandarts of mondhygiënist zien hoe het gebit van je kind eruit ziet. Gaatjes beginnen als witte vlekken. Als je die zorgvuldig poetst, kun je die nog herstellen en ervoor zorgen dat zo'n beginnend gaatje niet groter wordt.

De kracht van tandenpoetsen met fluoridetandpasta

Tandenpoetsen met fluoridetandpasta kan zo effectief zijn dat het zelfs mogelijk is om het groter worden van gaatjes te stoppen. De tandarts of mondhygiënist kan je dit precies uitleggen en vertellen bij welke gaatjes dit kan. Soms is het lastig om een gaatje goed te poetsen. Dan kan de tandarts of mondhygiënist helpen de aangetaste tand of kies zodanig te behandelen dat er weer goed schoongemaakt kan worden. Je bent dan bezig met het aanpakken van de oorzaak van een gaatje (cariës) en bij succes kan een vulling achterwege blijven.



Eerste tandje? Poetsen!

Begin direct met tandenpoetsen zodra het eerste tandje doorbreekt. Dat is meestal in de onderkaak. Poets de tanden 1x per dag met een beetje fluoridepeutertandpasta. Poets bij kinderen vanaf 2 jaar 2x per dag de tanden met fluoridepeutertandpasta. Poets ook zachtjes de overgang naar het tandvlees.

Stap vanaf 5 jaar over op fluoridetandpasta voor volwassenen. In tandpasta voor volwassenen zit meer fluoride. Je kunt ook tandpasta gebruiken waarop staat 'kinder' of 'junior'. Kijk dan naar de leeftijd die hierbij wordt aangegeven (bijvoorbeeld 5-12 jaar).



Eerste tandje? Naar de tandarts!

Neem je kind, nadat het eerste tandje doorbreekt, mee naar de mondzorgpraktijk. Bijvoorbeeld als je zelf voor controle gaat. Ga je zelf niet naar de tandarts? Ga dan wel met je kind. Behandelingen en controles zijn voor kinderen tot en met 17 jaar kosteloos zonder eigen risico of een eigen bijdrage.



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.



Poetsen en napoetsen bij kinderen

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 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.
- 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.





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.

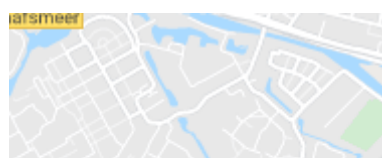


[« Terug naar het overzicht](#)

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](#)