



## TANDPLAKVERKLIKKER

**Synoniemen:** *disclosing tablets* , *kleurtabletten* , *plakverklipper*

### Inhoud

- [Poetstips bij het poetsen met kinderen](#)
- [Weg met die tandplak](#)
- [Wat is de oorzaak van ontstoken tandvlees?](#)
- [Poetsen en napoetsen bij kinderen](#)
- [Tandplakverklipper](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

### Poetstips bij het poetsen met kinderen

- Gebruik een (peuter)tandenborstel met een kleine borstelkop en zachte haren. Druk niet te hard.
- Gebruik fluoride(peuter)tandpasta.
- Maak tandenpoetsen leuk. Tijdens het poetsen kun je een verhaaltje vertellen, een liedje zingen, tellen of muziek aanzetten. Er zijn (on-line) diverse poetsliedjes te vinden. Kies iets dat 2 minuten duurt!
- Maak tandenpoetsen aantrekkelijker. Laat je kind bijvoorbeeld zelf een tandenborstel uitkiezen of laat het zelf de tandpasta op de borstel doen.
- Let op dat je kinderen tijdens het poetsen geen pijn doet. Het lipbandje onder de bovenlip en het deel van de kaak achter in de mond zijn bijvoorbeeld erg gevoelig.
- Tijdens het doorbreken van tanden en bij het wisselen zijn er gevoelige plekjes in de kindermond. Wees voorzichtig, maar blijf poetsen.
- Met tandplakverklippers kun je controleren of de tanden en kiezen goed zijn gepoetst. Ze zijn te koop bij de drogist.
- Bij een kind tussen de 5 en 6 jaar breken de blijvende kiezen door. Deze eerste blijvende kiezen breken achter de laatste melkkiezen door, waardoor ze makkelijk onopgemerkt blijven. Ook worden ze niet automatisch meegepoetst. Het is daarom belangrijk dwars op de tandboog te poetsen.

**Geef zelf het goede voorbeeld. Poets 2x per dag 2 minuten.**



## Weg met die tandplak

### ***Voorkom gaatjes***

Om je mond gezond te houden, moet je tandplak verwijderen. Dit wit-gele laagje is moeilijk zichtbaar en ontstaat op én tussen je tanden en kiezen en op de overgang naar het tandvlees. Tandplak bestaat uit bacteriën en producten van bacteriën. Die zitten nu eenmaal in je mond. In vrijwel al ons eten en drinken zitten suikers en zetmeel. Suikers worden aan veel voedingsmiddelen toegevoegd (bijvoorbeeld frisdrank), maar er zitten ook van nature suikers in producten (bijvoorbeeld fruit). De bacteriën in je mond zetten suikers en zetmeel om in zuren. Die zuren veroorzaken gaatjes in je gebit.

### ***Voorkom ontstoken tandvlees***

Tandplak veroorzaakt bovendien ontstoken tandvlees. Als je de tandplak niet goed verwijdert, zorgen de bacteriën in de tandplak ervoor dat je tandvlees ontstoken raakt. Niet verwijderde tandplak kan hard worden en verkalken tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich makkelijk weer nieuwe tandplak. Hierdoor raakt het tandvlees steeds meer ontstoken. De ontsteking kan zich uitbreiden en het daaronder gelegen kaakbot aantasten. Uiteindelijk kan er zoveel kaakbot verdwijnen dat je tanden en kiezen los gaan staan.

### **Doe de tandplaktest**

Heb jij goed gepoetst? Is alle tandplak verdwenen? Check je poetsprestaties met een tandplakverklipper. Het is een handig hulpmiddel om tandplak zichtbaar te maken. Kauw na het tandenpoetsen op de tablet en verspreid de kleurstof met je tong over je tanden en kiezen. Spoel daarna de overtollige kleurstof weg met een klein slokje water. Zie je nog rode plekken op je tanden? Dat is tandplak. Beter poetsen dus!



## Wat is de oorzaak van ontstoken tandvlees?

de tandplak ervoor dat uw tandvlees ontstoken raakt. Niet verwijderde tandplak kan hard worden en verkalken tot tandsteen. Aan tandsteen hecht zich makkelijk weer nieuwe tandplak. Hierdoor raakt het tandvlees steeds meer ontstoken. Tandplak is lastig te zien. Een tandplakverklikker is een handig hulpmiddel om tandplak zichtbaar te maken.



## 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 tandvlees ondanks een goede poestechiek bloeden? Raadpleeg dan je tandarts of mondhygiënist. Misschien heeft je kind extra hulpmiddelen nodig.



## Tandplakverklikker

Tandplak is vaak lichtgeel van kleur en daarom niet goed zichtbaar. Tandplakverklikker is een rode kleurstof in tabletvorm die tandplak zichtbaar maakt. Kauw na het tandenpoetsen op de tablet en verspreid de kleurstof met de tong over de tanden en kiezen. Daarna spoelt u de overtollige kleurstof weg met een klein slokje water. De rode plekken op de tanden geven aan waar nog tandplak zit. Na enige tijd verdwijnt de kleurstof vanzelf.



[« 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](#)