



EERSTE MELKTANDJE DOORGEBOREN

Inhoud

- [Poets zodra het eerste tandje doorbreekt](#)
- [Fluoridepeutertandpasta](#)
- [Poets met een peutertandenborstel](#)
- [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?](#)
- [Liever een beker dan een flesje](#)
- [Basisadvies Fluoride](#)
- [Zorg goed voor het kindergebit](#)
- [Wanneer krijgen kinderen hun melktanden en -kiezen?](#)
- [Hoe kan ik het gebit van mijn kind goed poetsen?](#)

[« Terug naar het overzicht](#)

Poets zodra het eerste tandje doorbreekt

Je kindje is al weer 6 maanden. Een mijlpaal. Grote kans dat er binnenkort een tandje doorbreekt. Je ziet misschien al een verdikking in het midden van de onderkaak. Daar verschijnt straks het eerste tandje. Begin direct met tandenpoetsen zodra je het eerste puntje van het tandje ziet.



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).



Poets met een peutertandenborstel

Met een kleine borstelt kom je makkelijk bij alle tanden en kiezen. Gebruik een peutertandenborstel met zachte haren.



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.

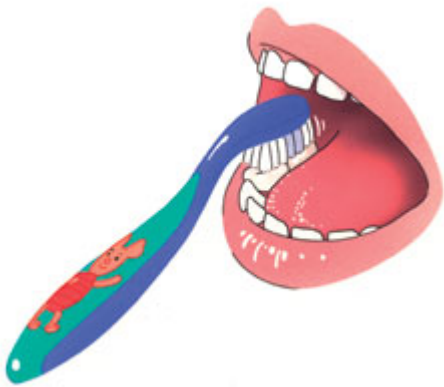
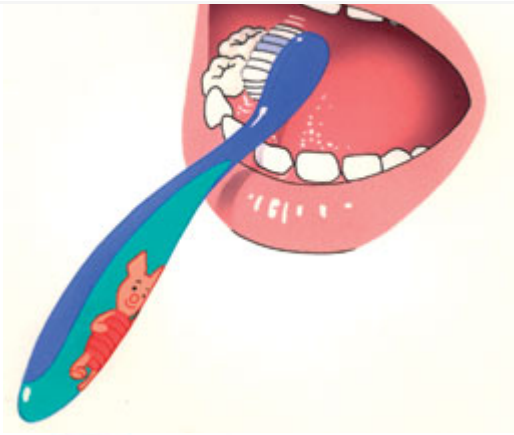


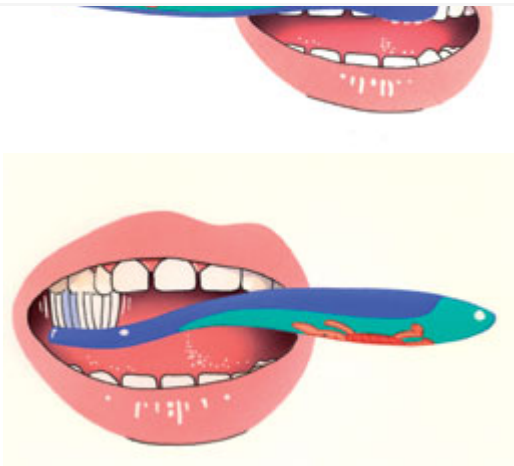
Tandenpoetsen, hoe doe je dat?

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 je 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

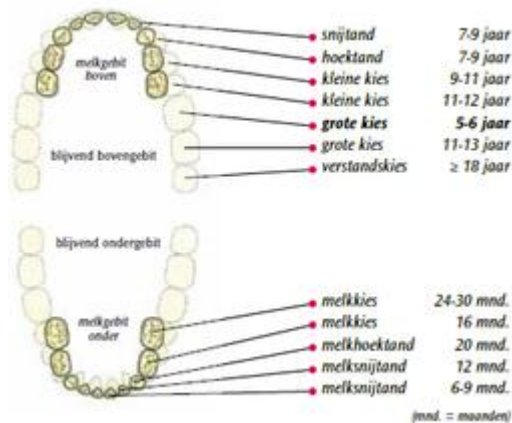
In de kleine mond van een kind passen geen volwassen tanden. Daarom krijg je eerst het melkgebit. Het melkgebit is belangrijk om te bijten, kauwen, spreken en slikken. Het melkgebit beïnvloedt de ontwikkeling

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.



Liever een beker dan een flesje

Gebruik vanaf 9 maanden een beker zonder tuit in plaats van een zuigflesje of anti-lekbeker. Gebruik een tuitbeker eventueel eerst als tussenstap. 's Avonds en 's nachts is het drinken uit een zuigflesje met zoete inhoud of melk extra schadelijk. 's Nachts is er minder speeksel om je gebit te beschermen. Een flesje met water mee naar bed kan altijd. Vaak sabbelen aan een zuigflesje of anti-lekbeker met bijvoorbeeld vruchtensap, siroop, drinkyoghurt of andere melkproducten kan het gebit aantasten. Het gebit komt langdurig met suikers in aanraking. Hierdoor krijgt (zuigfles)cariës meer kans. Laat je kind hun zoete drankjes in één keer opdrinken. Kies liever voor kraanwater in plaats van zoete dranken.

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

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.

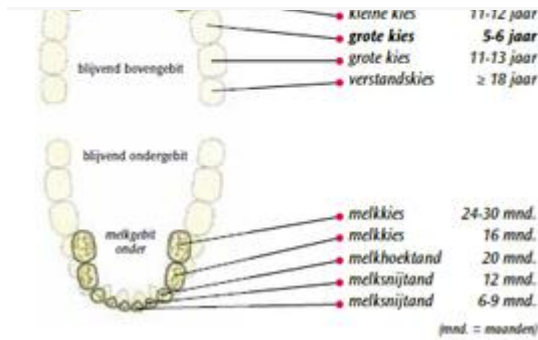
Tips voor een gezond kindergebit:

- 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.



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).



Hoe kan ik het gebit van mijn kind goed poetsen?

Om tandbederf en ontstoken tandvlees bij je kind te voorkomen, is het belangrijk dat je de tanden van je kind goed poetst. Denk daarbij aan het volgende:

- 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.



[« 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](#)