

## Praktische tips voor mondgezondheid bij jonge kinderen

- Geef de fopspeen enkel bij het slapen gaan of als het kind sterke zuigbehoefte heeft. Als de gewoonte lang verdergezet wordt (tot op de peuterleeftijd of langer) kunnen tandstand afwijkingen en spraakproblemen bij het kind ontstaan.
- Geef het kind geen fopspeen met honing of andere zoetheid op.
- Geef het kind geen zuigfles mee in bed.
- Bouw de (melk)voeding in een zuigfles geleidelijk af wanneer het kind tussen 15 maanden en 2 jaar is.
- Water is en blijft de beste dorstlesser! De meeste andere dranken bevatten immers suikers. Die veroorzaken zuurstoten in de mond en tasten op die manier het tandglazuur aan. Ook fruitsap dat wel rijk is aan vitamines, bevat suiker.
- Geef het kind tussendoor geen zoete theederivaten of andere zoete dranken. Zo raakt het kind niet gewend aan zoete smaken en hoeft het dit later ook niet af te leren.
- Sommige hoestsiropen en koortswerende middelen bevatten heel veel suikers en kunnen tandbederf (cariës) veroorzaken. Geef daarom de voorkeur aan suikervrije medicatie. Vraag hiernaar bij de behandelende arts.
- Fluoridedruppeltjes of -tabletjes aan je baby geven is overbodig. Fluoride is pas nuttig vanaf de doorbraak van de eerste tand en dan kan het best toegediend worden via fluoride houdende kindertandpasta (max 500 ppm tot de leeftijd van zes jaar).
- Zodra het eerste tandje bij de baby doorbreekt, poets je het best elke dag zijn tandjes, bij voorkeur 's avonds na de laatste voeding. Zo verwijder je tandplaque en verminder je de kans op cariës (gaatjes). Poets met een klein beetje tandpasta (de grootte van een babypinknagel) met neutrale smaak.
- Vanaf 2 jaar poets je de tanden het best tweemaal per dag, bij voorkeur 's morgens na het ontbijt en 's avonds voor het slapengaan. Poets voldoende lang, nl. 2 minuten.
- Gebruik fluoridehoudende tandpasta. Tot de leeftijd van 6 jaar is een kindertandpasta met een laag fluoridegehalte (max 500 ppm).
- Vervang een tandenborstel minstens om de 3 maanden en zeker wanneer de borstelharen scheef gaan staan (soms al na een paar weken!).
- Merk je na een valpartij een letsel aan of rond de tanden van het kind, raadpleeg dan zeker een tandarts. Schade aan een melktand kan een verkleuring van die tand veroorzaken, maar kan ook schade berokkenen aan de blijvende tand die al klaarstaat in de kaak.
- Voor - of napoetsen van de tanden door de ouder blijft nodig tot minstens 8 jaar of zelfs langer, want tot die leeftijd heeft je kind die handigheid nog niet.
- Neem je peuter (vanaf 2 a 3 jaar) mee naar de tandarts. De tandarts bekijkt de melktanden, geeft poets - en voedingsadvies. Maar het voornaamste is dat de peuter de tandarts leert kennen voordat er een probleem is!
- Het is vaak beter om met de peuter alleen naar de tandarts te komen, zodat het kind niet afgeschrokken wordt door geluiden aan apparatuur tijdens de behandeling van een andere patiënt.
- Maak bij voorkeur voor kinderen een afspraak bij onze speciaal opgeleide kindertandartsen.

