

Hoe zorg je samen met je kind voor een gezond gebit?



Zelf dingen doen geeft je kind een gevoel van zelfvertrouwen en eigenwaarde.

Met het zelf tanden poetsen kun je dit gevoel bij je kind vergroten.

- Poets samen met je kind 2 keer per dag de tanden met een fluoride tandpasta. Poets de tanden na tot de leeftijd van 10 jaar. Hierna kan jouw kind zelfstandig de tanden poetsen.
- Geef een duidelijke uitleg over hoe je kind de tanden kan poetsen. Poets in een vaste volgorde. Denk daarbij aan de 3 B's; Binnenkant, Buitenkant en Bovenkant van de tanden.
- Doe het tanden poetsen eerst voor of laat je kind bij jou de tanden poetsen zodat hij/zij goed kan zien aan welke kanten er gepoetst moet worden.
- Geef je kind complimenten voor het poetsen van zijn/haar tanden.
- Geef zelf het goede voorbeeld aan je kind door twee keer per dag te poetsen.
- Maak het tanden poetsen leuk en aantrekkelijk. Laat je kind bijvoorbeeld zelf de tandenborstel kiezen. Zing een liedje tijdens het poetsen. Of kijk samen tijdens het poetsen een (online) poetsliedje op de telefoon.
- Geef maximaal 7 keer per dag iets te eten of te drinken. Geef zo min mogelijk vruchtensappen en suiker. Deze zijn namelijk erg zoet en/of zuur. Het tast het glazuur van de tanden aan.
- Bezoek twee keer per jaar de tandarts voor een controle. Tandzorg voor kinderen wordt helemaal door de basis zorgverzekering vergoed.

Meer informatie over opvoeden en opgroeien: www.cjghm.nl.
Luister je graag naar podcasts? Je vindt die van het CJG over opvoeden en opgroeien op www.cjghm.nl/podcasts.
Wil je met iemand praten, neem contact op met de jeugdverpleegkundige van het CJG.