

Behandeling bij het wisselen

Gaatjes in het melkgebit

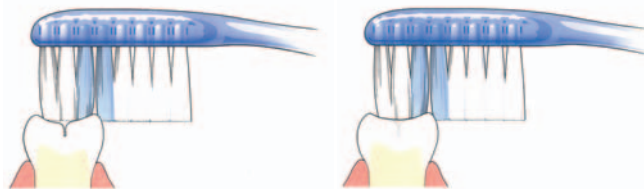
De tandarts zal meestal voorkomen dat een gaatje in het melkgebit groter wordt. Dat kan hij doen door de cariës te verwijderen (boren) en de kies te vullen. Soms is het gaatje zo klein dat de aantasting niet verder gaat als u zelf het gebit goed verzorgt. In dat geval kan hij van boren en vullen afzien. De tandarts zal u dan een passend advies geven over voeding en poetsen. Als een tand of een kies snel gaat wisselen, doet de tandarts doorgaans niets. Soms is de schade aan de tand of kies zo groot dat herstel niet meer mogelijk is. Dan is verwijdering van de tand of kies meestal de beste oplossing.

Het is om verschillende redenen belangrijk dat een gaatje (cariës) in een melkkies of -tand niet groter wordt:

- Een gaatje kan leiden tot pijn en ontstekingen
- De melkkies moet nog een tijd functioneren om ruimte vrij te houden voor de kies van het blijvend gebit
- Een ontsteking in het melkgebit kan het blijvend gebit aantasten

Sealen

Bij zowel melkkiezen als blijvende kiezen zitten veel groefjes op het kauwvlak. Daarin ontstaat gemakkelijk tandplak. Niet regelmatig verwijderde plak kan gaatjes veroorzaken. Goed poetsen dus. Om het kauwvlak goed te beschermen, kan de tandarts een laagje 'kunsthars' (sealant) aanbrengen. Dit heet 'sealen'. Diepe groeven kan uw tandarts door het sealen afdichten. Alleen de blijvende kiezen komen normaal gesproken in aanmerking om te sealen. Dit gebeurt meestal kort nadat de blijvende kiezen helemaal zijn doorgebroken. De tandarts zal alleen sealen als hij verwacht dat er gaatjes in de groefjes ontstaan. Ook gesealde kiezen moeten goed worden gepoetst.



Tandenborstel komt niet in de groef

Tandenborstel komt wel bij het gesealde oppervlak

Extra fluoride

Als er in korte tijd gaatjes dreigen te ontstaan, kan de tandarts een fluoridebehandeling geven. Hij brengt dan extra fluoride aan met een vloeistof of gel in een lepel. Of de tandarts raadt een extra poetsmoment aan om de kans op gaatjes te verkleinen. Ook adviseert hij wel eens te spoelen met fluoridevloeistof. Vaak adviseert hij om na het poetsen de tandpasta uit



Een fluoridebehandeling bij de tandarts

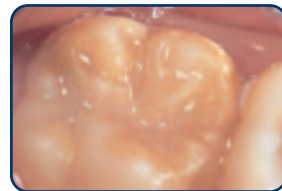
te spugen en niet na te spoelen met water. Daardoor wordt de beschermende werking van fluoride verlengd. Plakverwijdering blijft echter de basis van de gebitsverzorging.

Kaaskiezen

Kaaskiezen zijn kiezen met plekken waarvan het glazuur minder hard is. Deze plekken zijn herkenbaar aan de geelbruine verkleuringen. Meestal treden ze op bij de eerste grote kiezen (zie foto's). De afwijking kan zich beperken tot enkele plekkjes, maar ook kan een heel vlak worden aangetast. In kaaskiezen ontstaan vaak gaatjes. Ook kunnen ze snel afbrokkelen door slijtage. Ze zijn vaak gevoelig voor koud en warm en ook zoetigheid doet vaak zeer. Kinderen met kaaskiezen vermijden daarom wel vaker zoetigheden. Denkt u dat uw kind last heeft van kaaskiezen? Neem dan contact op met uw tandarts.



Een kaaskies in een melkgebit



Een kaaskies in een blijvend gebit

Wat te doen bij een ongeval?

Door een ongeval kan een tand uitvallen of beschadigen. Neem in zulke situaties direct contact op met uw tandarts. Zoek zo snel mogelijk alle losse stukjes of de complete tand op en ga ermee naar de tand-

arts. Plaats een uitgevallen melktand nóóit terug. Daarmee kunt u de nieuwe blijvende tand beschadigen. Houd een uitgevallen tand of een afgebroken stuk tand vochtig, het liefst met melk. Geen melk binnen bereik? Bewaar de tand of het tanddeel dan los in de mond van de ouder/verzorger, bij voorkeur in de ruimte tussen de kiezen en de wang.

Fluoride-basisadvies

0 en 1 jaar

Vanaf het doorbreken van de eerste tandjes: eenmaal per dag poetsen met fluoridepeutertandpasta.

2, 3 en 4 jaar

Tweemaal per dag poetsen met fluoridepeutertandpasta.

5 jaar en ouder

Tweemaal per dag poetsen met fluoridetandpasta voor volwassenen. Er zijn ook tubes verkrijgbaar waarop staat 'juniortandpasta'. Kijk dan altijd naar de leeftijd die hierbij wordt aangegeven (bijvoorbeeld 5-12 jaar). Als u twijfelt, raadpleeg dan uw tandarts of mondhygiënist.

Voor alle leeftijden

Raadpleeg voor alle andere vormen van fluoridegebruik uw tandarts of mondhygiënist.

Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met uw tandarts of mondhygiënist.

Dit vouwblad is samengesteld door de Redactieraad van het Ivoren Kruis met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekten en mede mogelijk gemaakt door Oral-B. Doel van de Vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid. Circa 4000 tandartsen en mondhygiënist zijn lid van deze vereniging. Meer weten? www.ivorenkruis.nl

© Ivoren Kruis / 2005

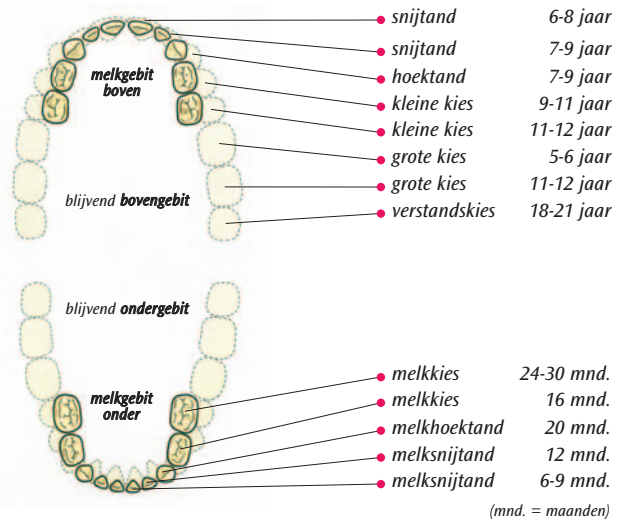
ivoren  kruis
Voor een gezonde mond

Wisselen: van melkgebit naar blijvend gebit



De meeste kinderen wisselen hun tanden vanaf hun zesde jaar. De wisselperiode is een heel belangrijke fase in de ontwikkeling van het blijvend gebit. Het doorbreken van de tanden en kiezen van het blijvend gebit gaat volgens een bepaald patroon (zie tekening). De blijvende tand of kies lost als het ware de wortels van de melktand of -kies op. Hierdoor raakt de melktand of -kies los en valt uit. De blijvende tand of kies komt ervoor in de plaats.

Veel kinderen en ouders merken niet dat de eerste blijvende kiezen doorbreken. Deze breken achter de laatste melkkies door. Hierdoor liggen ze een beetje verscholen. De verzorging van deze kiezen is erg belangrijk. Het glazuur van de pas doorgebroken kies is nog erg poreus en kwetsbaar. Poets de puntjes van de nieuwe kiezen meteen mee zodra ze zijn doorgekomen. Op 11 of 12 jarige leeftijd breken opnieuw blijvende kiezen door. Ook die zijn net na het doorbreken extra gevoelig voor het krijgen van gaatjes. De verstandskiezen zijn de laatste kiezen die doorbreken. Sommige mensen krijgen geen verstandskiezen.



Op deze leeftijd breken de blijvende tanden en kiezen meestal door

Als nieuwe kiezen doorkomen, zwelt vaak het tandvlees op. Dat is normaal. Het kan pijn doen, maar u hoeft niet ongerust te zijn.

Verschillen tussen het melkgebit en het blijvend gebit

De snijtanden van het blijvend gebit hebben een kartelrand. Melktanden hebben die niet. De kartelrand bestaat uit drie bobbeltjes op het snijvlak. De karteling verdwijnt in de loop van de tijd door natuurlijke slijtage.



Een kartelrand

De blijvende tanden en kiezen zijn donkerder en geler van kleur. Het glazuur van de nieuwe tanden en kiezen is sterker dan dat van het melkgebit. Poetsen helpt niet om ze lichter van kleur te krijgen. Soms is het kleurverschil een gevolg van een beschadiging aan die tand of kies tijdens de ontwikkeling. Ook kan het gebruik van medicijnen de oorzaak zijn van kleurverschillen. Is op één tand of kies een opvallend verschil aanwezig? Raadpleeg dan uw tandarts.

Afwijkingen in de ontwikkeling van het gebit

In sommige gevallen verloopt de ontwikkeling van het gebit afwijkend. Uw tandarts ziet dat tijdens de periodieke controle. In overleg met u en uw kind zal uw tandarts maatregelen nemen. De volgende afwijkende ontwikkelingen vragen om een advies van uw tandarts:

- Uw kind is bijna acht jaar en wisselt nog niet.
- Er zitten meer dan zes maanden tussen het wisselen van een tand of kies aan de linker en de rechter kaakhelft.
- Er komt een nieuwe tand of kies door, maar de melktand of -kies zit nog steeds vast. De nieuwe tand of kies verschijnt dan voor of achter de melktand of -kies.
- Uw kind heeft een langere tijd pijn bij het wisselen dan zijn leeftijdgenoten.

Let op: een goede mondhygiëne blijft noodzakelijk, ook als tandenpoetsen pijn doet.

Tijdelijk scheve tanden

De tanden van het blijvend gebit kunnen enigszins scheef doorbreken. Soms breken veel tanden tegelijk door. Dan lijkt het net alsof er 'teveel' tanden en kiezen in dat kleine mondje zijn gekomen. Dat is niet erg, want de kaak groeit nog even door. Dan komt er dus meer ruimte voor het blijvend gebit. Vaak komt het met de stand van de tanden uiteindelijk vanzelf goed.

Verzorging bij het wisselen

Duimzuigen

Veel peuters zuigen op hun duim, speen of vinger. Sommige kinderen persen hun tong bij het slikken tegen het gehemelte en drukken hem tussen de boven- en ondertanden. Duim- of speenzuigen en tongpersen beïnvloeden de stand van de tanden. Probeer uw kind het zuigen en tongpersen af te leren. Doe dat vóór het doorbreken van de blijvende voortanden. Geef bijvoorbeeld iets in handen of leid uw kind overdag af. Of beloon uw kind als het een bepaalde tijd is gestopt. Krijgt u verkeerde gewoonten niet afgeleerd? Vraag dan uw tandarts om advies.

Poetsen en napoetsen

Meestal willen kinderen al op jonge leeftijd zelf hun tanden poetsen. Dat is prima. Ze doen dit alleen nog niet overal even goed. Poets de tanden bij kinderen totdat ze tien jaar zijn tenminste eenmaal per dag na. Oudere kinderen kunnen meestal zelfstandig poetsen. Ook dan kan het geen kwaad als u 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. U kunt de tabletjes kopen bij de drogist. Levert het (na)poetsen problemen op? Vraag dan advies aan uw tandarts of mondhygiënist.



Plakverklikker

Let bij het (na)poetsen op het volgende:

- Poets vanaf vijf jaar tweemaal per dag met fluoride tandpasta voor volwassenen. Er zijn ook tubes verkrijgbaar waarop staat 'junior tandpasta'. Kijk dan naar de leeftijd die hierbij wordt aangegeven (bijvoorbeeld 5-12 jaar).
- Gebruik een gewone zachte tandenborstel met een kleine borstelkop. Vervang de borstel als de haartjes niet meer op één lijn staan. Zodra kinderen een tandenborstel kunnen vasthouden, kunnen ze ook elektrisch poetsen.
- Gebruik een speciaal borsteltje voor de kindermond. Poets in ieder geval één keer per dag na. Als u uw kind (na)poetst, is het van belang dat u goed zicht heeft in de mond en er voldoende steun is

voor u en uw kind. Probeer uit welke poethouding voor u het prettigst is. Ga bijvoorbeeld schuin achter uw kind staan. Als u met uw hand de kin ondersteunt, rust het hoofd tegen uw bovenlichaam. Buig een beetje over uw kind heen, zodat u goed ziet waar u poetst. Of ga voor uw kind staan en laat het met het hoofd bijvoorbeeld tegen de muur rusten. Ondersteun de kin met uw ene hand, terwijl u met de andere poetst. Op deze manier kunt u goed zien waar u poetst.

- Besteed bij het napoetsen extra aandacht aan de achterste kiezen.
- Draagt uw 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 gemakkelijk plak zitten. Vraag uw tandarts of mondhygiënist hoe u het beste kunt (na)poetsen.
- Gaat het tandvlees ondanks een goede poeststechniek bloeden? Raadpleeg dan uw tandarts of mondhygiënist. Misschien heeft uw kind extra hulpmiddelen nodig.



Eten en drinken

Behalve goed poetsen, napoetsen en controle, is het belangrijk dat u goed op de voeding van uw kind let. Zowel suiker (gaatjes) als zuur (erosie) kunnen het gebit beschadigen. Beperk daarom het aantal eet- en drinkmomenten tot maximaal zeven per dag. Drie keer een maaltijd en maximaal vier keer per dag een tussendoortje. Het gaat niet alleen om hoe véél zure producten uw kind eet en drinkt. Het gaat vooral om hoe vaak, hoe lang, de tijdstippen en de manier waarop dat gebeurt. Tanderosie is slijtage van het tandglazuur door zuurinwerking. Het is een sluipend proces dat niet gemakkelijk te herstellen is.



Ook appelsap is een zuur tussendoortje