

### Wat is de invloed van eten en drinken op het melkgebit?

In vrijwel al ons eten en drinken zitten suikers en zetmeel. Die kunnen schadelijk zijn voor het gebit. Dat geldt vooral voor kleverig snoepgoed. Bacteriën zetten suikers in de mond om in zuren. Die zuren tasten het gebit aan. Gelukkig heeft speeksel een beschermende werking. Het neutraliseert de zuur-inwerking op het gebit. Maar daar is wel tijd voor nodig. Beperk daarom het aantal eet- en drinkmomenten van uw kind tot maximaal zeven per dag. Drie keer een maaltijd en maximaal vier keer per dag een tussendoortje. Geef uw kind liever hartige dan zoete dingen. Probeer uw zoon of dochter niet aan

zoetigheid te laten wennen en voeg aan voedsel en dranken geen suiker toe. Geef de voorkeur aan suikervervangers die in lightproducten zitten, maar bedenk dat in lightdranken ook zuren zitten.



### Waarom kan mijn kind beter een beker gebruiken in plaats van een flesje?

Sabbelen aan een zuigflesje met bijvoorbeeld vruchtensap, siroop, drinkyoghurt en andere melkproducten kan het gebit aantasten. Omdat het gebit langdurig met suikers in aanraking komt, is er een grote kans op het ontstaan van zogenoemde zuigflescariës.

's Nachts kan het speeksel de zuuraanvallen op het gebit vrijwel niet herstellen. 's Avonds en 's nachts is een zuigflesje dus extra schadelijk. Laat uw kind vanaf negen maanden uit een beker drinken in plaats van uit een zuigflesje.



Besteed bij het reinigen van het gebit aandacht aan alle kanten ervan. Denk daarbij aan de drie B's: Binnenkant, Buitenkant en Bovenkant. Om de bovenkant te poetsen moet de mond ver open. De vlakken aan de binnen- en buitenkant zijn gemakkelijker te bereiken als de mond half open is.

### Zijn duimen of het gebruik van een speen schadelijk voor het melkgebit?

Zuigen is een natuurlijke, instinctmatige behoefte van een kind. Kinderen zuigen graag op hun duim of op een speen. Meestal levert dit geen problemen op voor het melkgebit. Pas als de eerste snijtanden van het blijvend gebit doorbreken, kan duimen schadelijk zijn. Dan kan uw kind de boventanden van het blijvend gebit en de kaak naar voren duwen. Probeer het duim- of speenzuigen van uw kind voor die tijd af te leren. Geef bijvoorbeeld iets in handen of leid uw kind overdag af. Een speen kunt u natuurlijk gemakkelijk weghalen. Een kind stopt zijn duim sneller en

vaker in de mond dan een speen. Daarom leert een kind het gebruik van een speen meestal gemakkelijker af. Zijn er problemen? Vraag uw tandarts om advies.



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. 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](http://www.ivorenkruis.nl)

© Ivoren Kruis / 2005



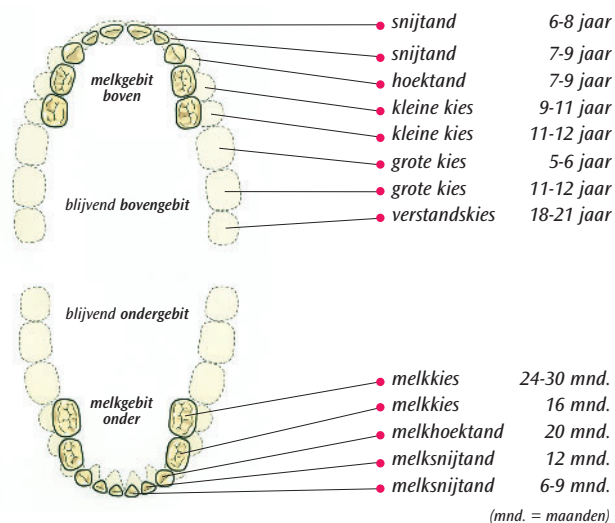
**In de kleine mond van een kind passen geen volwassen tanden. Daarom krijgt een kind eerst een melkgebit. Een volledig melkgebit bestaat uit twaalf tanden en acht kiezen. Behalve om te bijten en te kauwen is het gebit ook belangrijk voor het spreken en slikken. Het melkgebit beïnvloedt de ontwikkeling van het gezicht en de kaken. Bovendien speelt het een belangrijke rol bij de ontwikkeling van het blijvend gebit.**

#### Wanneer krijgen kinderen hun melktanden en -kiezen?

De leeftijd waarop kinderen hun tandjes krijgen verschilt sterk per kind. Doorgaans breekt de eerste melktand door tussen de zes en negen maanden. De laatste melkkies verschijnt in de regel tussen de 24 en 30 maanden.

#### Wanneer krijgen kinderen hun blijvende tanden en kiezen?

Meestal breken zowel de tanden van het melkgebit als die van het blijvend gebit volgens een bepaald patroon door (zie tekening). Een kind wisselt tussen zijn zesde en twaalfde jaar zijn melkgebit voor zijn blijvend gebit. En er komen ook nieuwe kiezen bij. Rond het zesde levensjaar breekt achter de laatste melkkies een nieuwe, blijvende kies door. Daarachter volgt rond het twaalfde jaar nog eens een kies. Het blijvend gebit bestaat uit twaalf tanden en zestien kiezen en heeft dus tweemaal zoveel kiezen als het melkgebit. De verstandskiezen zijn hierbij niet mee-gerekend. Die breken vaak op latere leeftijd door.



Op deze leeftijd breken de tanden en kiezen meestal door

#### Hebben alle kinderen even veel kans op gaatjes?

Niet iedereen heeft even veel kans op een gaatje. Zelfs een kwetsbaar gebit kan door een goede mondhygiëne en een verstandig eetpatroon gaaf blijven.

#### Moet je een melkgebit goed verzorgen?

Een kind wisselt vanzelf zijn melkgebit voor het blijvend gebit. Je zou zeggen dat het daarom niet nodig is een melkgebit goed te verzorgen. Niets is minder waar. Een slechte verzorging kan gaatjes en tandvleesontsteking veroorzaken. Dit kan pijn doen, waardoor uw kind slechter eet, zich niet lekker voelt of moeilijk kan slapen. Sowiezo zien tanden met gaatjes er vaak onverzorgd uit. Een slechte verzorging van het melkgebit kan ook het blijvend gebit beïnvloeden. Dat gebeurt bijvoorbeeld als melktanden of -kiezen zijn getrokken. De tanden in het blijvend gebit kunnen elkaar dan verdringen of scheef komen te staan.

#### Hoe kan ik het gebit van mijn kind goed poetsen?

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

- Poets de tanden zodra de eerste tandjes zijn doorgebroken één keer per dag met fluoride-peutertandpasta. Fluoride is een natuurlijke stof die de tanden en kiezen minder kwetsbaar maakt voor zuuraanvallen van bacteriën. Het gebruik van de juiste hoeveelheden fluoride helpt zo gaatjes in tanden en kiezen voorkomen. De hoeveelheid fluoride in fluoride-peutertandpasta is aangepast aan het gebruik door kleine kinderen. In tandpasta voor volwassenen zit meer fluoride. Deze kunt u gebruiken bij kinderen vanaf vijf jaar.



Fluoride-peutertandpasta

- Gebruik een peutertandenborstel. Dit kleine borsteltje komt gemakkelijk bij alle tanden en kiezen.
- Bij kinderen tot twee jaar is het voldoende als u de tanden één keer per dag poetst. Poets de tanden van kinderen vanaf twee jaar twee keer per dag.

- Maak uw kind op speelse wijze met tandenpoetsen vertrouwd. Zo kunt u voorkomen dat uw kind tandenpoetsen vervelend gaat vinden. Beschouw het begin als een gewenningsfase. In die periode is de aanwezigheid van fluoride in de mond belangrijker dan dat u overal met de borstel komt. Wil uw kind niet dat zijn tanden worden gepoetst? Raadpleeg dan uw tandarts of mondhygiënist voor aanvullend advies.

- 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 het melkgebit door. Omdat deze lager staat, wordt de kies vaak niet opgemerkt. Poets deze kies óók goed.

- Stimuleer kinderen vanaf twee jaar om ook zelf hun tanden te poetsen. Daarmee wordt het een gewoonte. Poets de tanden wel na, want uw kind kan het zelf nog niet goed genoeg. Blijf uw kind napoetsen totdat het ongeveer tien jaar oud is. Een goede positie daarbij is dat u achter uw kind gaat staan of zitten. Draai uw kind met het hoofd richting het licht, zodat u goed in de mond van uw kind kunt kijken.



Peutertandenborstel

- Via de schrobmethode poetst u het kindergebit eenvoudig en efficiënt. Hierbij worden korte horizontale overlappende bewegingen gemaakt. Eventueel kunt u een elektrische tandenborstel gebruiken.
- Ga vanaf twee jaar met uw kind naar de tandarts.