

Wil jij ook een gaaf gebit voor je kind? En dat je kind met een gezonde mond opgroeit? De Gewoon Gaaf-aanpak van je tandarts of mondhygiënist helpt daarbij. Onder begeleiding van je mondzorgverlener kun jij samen met je kind het gebit gaaf en de mond gezond houden. Voorkom cariës! Doe je ook mee met Gewoon Gaaf?



Persoonlijke preventie

Gewoon Gaaf is een preventieaanpak toegespitst op ieder individueel kind en zijn ouders*). Je tandarts of mondhygiënist begeleidt jou en je kind in het streven naar een gezonde mond voor jouw kind.

Bij Gewoon Gaaf bekijk je samen hoe dat kan en wat daarvoor nodig is speciaal voor jouw kind. Je stelt samen een plan op hoe je als ouder er zelf voor kunt zorgen dat zijn of haar mond gezond wordt en blijft. De invulling en uitvoering van de preventiemethode kan voor ieder kind verschillen want Gewoon Gaaf wordt afgestemd op de behoefte van ieder individu.

Een gaaf gebit is mogelijk

Ieder gebit kan gaaf blijven als je zorgvuldig tanden poetst met fluoride tandpasta en niet meer dan 7x per dag eet of drinkt. Probeer zo min mogelijk voedsel of dranken met suiker te nuttigen.

Tandenpoetsen en napoetsen

Al vanaf het moment dat het eerste melktandje doorbreekt begin je als ouder met het tandenpoetsen van dat tandje. Sommige kinderen willen als peuter of kleuter zelf ook al hun tanden poetsen. Stimuleer dat vooral! Maar omdat kinderen dat nog niet goed zelf kunnen, hebben ze daarbij wel je hulp nodig! Poets daarom de tanden en kiezen bij kinderen zeker tot ze ongeveer 10 jaar zijn ten minste 1x per dag na. Ook na de 10^e verjaardag blijft het belangrijk om het tandenpoetsen te begeleiden en te bespreken.

*) waar staat kind en ouders, kan ook gelezen worden cliënt/pleegkind en verzorgers/begeleiders.

Kleuren van tandplak

Tandplak is het doorzichtige, wit-gele laagje dat op de tanden en kiezen zit en waar veel bacteriën in zitten die gaatjes kunnen veroorzaken. Door een kleurstof op de tanden en kiezen aan te brengen kun je precies zien op welke plekken nog bacteriën aanwezig zijn. Om de kans op gaatjes zo klein mogelijk te krijgen willen we graag alle tandplak verwijderen. Je kind doet voor hoe het zelf de tanden poetst en vervolgens laat jij zien hoe je het gebit van je zoon of dochter napoetst. Sommige mensen poetsen elektrisch, anderen met een handtandenborstel. Neem de eigen tandenborstel van het kind mee! Indien nodig wordt nagegaan hoe in de thuissituatie het poetsen verbeterd kan worden. Bespreek ook hoe je een eventuele strijd tijdens het tandenpoetsen thuis kunt verminderen. Ook bij het eventueel aanpassen van het voedingspatroon wordt gezocht naar bruikbare oplossingen.

Daarna laat de tandarts of mondhygiënist zien hoe het gebit van je kind eruit ziet. Gaatjes beginnen als witte vlekken. Als je die zorgvuldig poetst, kun je die nog herstellen en ervoor zorgen dat zo'n beginnend gaatje niet groter wordt.

Eerste tandje? Poetsen!

Begin direct met tandenpoetsen zodra het eerste tandje doorbreekt. Dat is meestal in de onderkaak. Poets de tanden 1x per dag met een beetje fluoridepeutertandpasta. Poets bij kinderen vanaf 2 jaar 2x per dag de tanden met fluoridepeutertandpasta. Poets ook zachtjes de overgang naar het tandvlees.

Stap vanaf 5 jaar over op fluoridetandpasta voor volwassenen. In tandpasta voor volwassenen zit meer fluoride. Je kunt ook tandpasta gebruiken waarop staat 'kinder' of 'junior'. Kijk dan naar de leeftijd die hierbij wordt aangegeven (bijvoorbeeld 5-12 jaar).



Eerste tandje? Naar de tandarts!

Neem je kind, nadat het eerste tandje doorbreekt, mee naar de mondzorgpraktijk. Bijvoorbeeld als je zelf voor controle gaat. Ga je zelf niet naar de tandarts? Ga dan wel met je kind. Behandelingen en controles zijn voor kinderen tot en met 17 jaar kosteloos zonder eigen risico of een eigen bijdrage.

Gezonde voeding, ook gezond voor je gebit

Behalve zorgvuldig tandenpoetsen is het zeker zo belangrijk te letten op de voeding van je kind. Zorg ervoor dat je kind niet meer dan 7x per dag eet of drinkt. Dat is 3x een maaltijd en maximaal 4x per dag een tussendoortje, maar liefst minder. Laat je zoon of dochter niet aan zoetheid wennen en voeg aan voedsel en dranken geen suiker of honing toe. Drink bij voorkeur kraanwater. Verwacht je problemen hiermee? Bespreek dit met de mondzorgverlener.



Kies voor kraanwater in plaats van zoete dranken. Fris- en vruchtenranken bevatten ook zuren. Ook dit zuur kan schade veroorzaken aan het gebit. We noemen dit tanderosie.

De kracht van tandenpoetsen met fluoridetandpasta

Tandenpoetsen met fluoridetandpasta kan zo effectief zijn dat het zelfs mogelijk is om het groter worden van gaatjes te stoppen. De tandarts of mondhygiënist kan je dit precies uitleggen en vertellen bij welke gaatjes dit kan. Soms is het lastig om een gaatje goed te poetsen. Dan kan de tandarts of mondhygiënist helpen de aangetaste tand of kies zodanig te behandelen dat er weer goed schoongemaakt kan worden. Je bent dan bezig met het aanpakken van de oorzaak van een gaatje (cariës) en bij succes kan een vulling achterwege blijven.

Vragen en antwoorden

Waarom is de Gewoon Gaaf-methode geïntroduceerd?

Tussen 1970 en 1990 ging de mondgezondheid met grote sprongen vooruit nadat aan de tandpasta fluoride werd toegevoegd. Toch profiteert nog niet iedereen daar voldoende van. Gewoon Gaaf wil de mondverzorging van kinderen effectiever maken. Gewoon Gaaf biedt ondersteuning bij het nemen van de eigen regie van de ouders/verzorgers in de mondgezondheid van hun kind.

Zijn er kinderen met een 'zwak' gebit?

Erfelijke factoren kunnen soms een rol spelen. Maar juist dan is de sleutel tot een gezond gebit de combinatie van zorgvuldig tandenpoetsen en matig suikergebruik en houd je ook dan het gebit van je kind "gewoon gaaf".

Kan een beginnend gaatje nog stoppen?

Ja! Ieder gaatje begint met een witte vlek. Gelukkig kun je beginnende gaatjes nog stoppen en zelfs deels herstellen. Maar daar is wel tijd en aandacht voor nodig.



Basisadvies Fluoride

0 en 1 jaar

Vanaf het doorbreken van het eerste tandje:
1x per dag poetsen met fluoridepeutertandpasta.

2, 3 en 4 jaar

2 x per dag poetsen met fluoridepeutertandpasta.

5 jaar en ouder

2 x 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 fluoride gebruik je tandarts of mondhygiënist.



Heb je nog vragen?

Neem dan contact op met je tandarts of mondhygiënist.

Deze folder is tot stand gekomen met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekte. Doel van de vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid.

Meer weten? www.ivorenkruis.nl

© Ivoren Kruis / 2019

ivoren  kruis
Voor een gezonde mond

ivoren  kruis
Voor een gezonde mond

Gewoon Gaaf

Preventie op maat voor een gaaf gebit

