

Mondverzorging

Over de bescherming van tanden en tandglazuur.

Het is belangrijk de tanden en kiezen van kinderen goed te onderhouden, dit geldt voor zowel het melkgebit als het volwassen gebit.

Goed onderhoud van het gebit betekent:

- Twee keer per dag poetsen; voor of na het ontbijt en voor het slapen gaan.
- Het tandglazuur beschermen door: minder zoet en zuur te eten en te drinken en minder vaak te eten en te drinken (maximaal 7 keer per dag).
- Elk half jaar voor controle naar de tandarts, zodat hij of zij het gebit van uw kind goed in de 'gaten' kan houden.
- Geen sap of frisdrank drinken vlak voor of na het tandenpoetsen.

Tandglazuur en tanderosie

Het glazuur op de tanden zorgt voor bescherming van tanden en kiezen. Het is een sterke bescherm laag tegen gaatjes, maar het heeft ook een sterke vijand die steeds meer invloed krijgt, namelijk de zure drank die tanderosie veroorzaakt. Tanderosie is het oplossen van tandglazuur. Tanderosie wordt veroorzaakt door het drinken van zure dranken. Voorbeelden hiervan zijn sap en frisdrank. Glazuur is een stof die zich maar eenmaal om de tanden vormt: weg is dus weg. Daarom is het zo belangrijk om tanderosie tegen te gaan.

Waarvoor lost het tandglazuur op?

Doordat we eten en drinken. Iedereen weet dat frisdranken, snoep en andere zoetigheden slecht zijn voor het gebit. Suiker wordt in de mond omgezet in zuur en dit valt het tandglazuur aan. Maar het glazuur kan ook rechtstreeks worden aangevallen door zuur. Bijvoorbeeld door zuur uit zure drankjes. Door het zuur wordt het glazuur zachter. Vervolgens kan poetsen het glazuur aantasten. Het speeksel moet eerst de tijd krijgen om het zuur te neutraliseren.

Vooraf vruchtensappen bevatten van nature veel zuren en zijn dus slecht voor het gebit. Frisdranken, ook de light varianten bevatten zuren. Ze worden toegevoegd voor een frisse smaak.

Zowel zoet als zuur is dus slecht voor ons gebit. Hoe vaker het tandglazuur met zuur in aanraking komt, hoe sneller het wordt aangetast.

Zolang de zuuraanvallen beperkt blijven tot drie - vijf keer per dag is er gelukkig nog niets aan de hand: het tandglazuur krijgt dan voldoende tijd zich te herstellen doordat het stoffen uit het speeksel opneemt die het glazuur weer in orde maken. Fluoride (bijvoorbeeld uit tandpasta) draagt ertoe bij dat dit herstel sneller kan plaatsvinden.

Wie de hele dag door eet en drinkt, geeft het glazuur geen kans op herstel. Voor het gebit is het dus beter om in één keer meer te snoepen dan de hele dag door een beetje. Tand en kiezen kunnen ongeveer 7 keer per dag een zuuraanval weerstaan. Drie maaltijden en vier andere momenten om te eten en te drinken.

De drinkmomenten tellen dus ook mee!

Behalve water zijn thee zonder suiker en melk ook niet schadelijk omdat ze nauwelijks zuren en suikers bevatten. Koolzuurhoudend mineraalwater is ook veilig voor de tanden omdat koolzuur een zwak zuur is dat geen invloed heeft op het gebit.

Tips:

- Geef kinderen liever alles tegelijk, bijvoorbeeld een broodmaaltijd
- met fruit en drinken, in plaats van elk half uur iets.

- Geef vaker water als dorstlesser. In een trendy flesje ziet het er aantrekkelijk uit.
- Houd maximaal 7 eet- en drinkmomenten aan.
- Geef het kind regelmatig een suikervrije kauwgom. Hierdoor wordt het zuur geneutraliseerd.
- Laat uw kind ook geen zure dingen eten of drinken een half uur voor het tandenpoetsen.

Tanden poetsen

Goed poetsen is twee keer per dag zorgvuldig en zachtjes alle plekje van het gebit schoonmaken met een medium of zachte (kinder)tandenborstel en tandpasta met fluoride.

Kinderen tot ongeveer negen jaar kunnen dat nog niet goed zelf. Het is dus belangrijk dat een volwassene op één van de dagelijkse poetsmomenten (bij voorkeur voor het slapen gaan) het gebit van het kind napoetst.

Hoe kunt u nu het beste het gebit van uw kind poetsen?

- Ga schuin achter uw kind staan. Als u met uw hand de kin ondersteunt, rust het hoofd tegen uw bovenlichaam. Buig een beetje over het kind heen, zodat u goed ziet waar u poetst. Vergeet hierbij de achterste kiezen niet!
- Een andere mogelijkheid is: ga voor het 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. Ook hier geldt: vergeet de achterste kiezen niet!
- U kunt ook de folder 'Tandenpoetsen bij kinderen: neem er de tijd voor' bij uw tandarts of mondhygiëniste aanvragen.

De tandenborstel

Gebruik een zachte (kinder)tandenborstel met een ronde kop. Vervang de borstel als de haartjes niet meer op een lijn staan.

Tandpasta met fluoride

Fluoride verhardt het glazuur van tanden en kiezen. Hierdoor krijgen bacteriën veel minder kans hun vernietigende werk te doen. Tandpasta met fluoride is dus noodzakelijk om de beschermlaag van het gebit op peil te houden. Er zijn tandpasta's met verschillende hoeveelheden verkrijgbaar, afhankelijk van de leeftijd van uw kind gebruikt u de volgende tandpasta:

Leeftijd	Poetsen	Tandpasta
0-1 jaar	vanaf de doorbraak: 1 x per dag poetsen	fluoride-peutertandpasta (met 500-750 ppm fluoride)
2-4 jaar	2 x per dag poetsen	fluoride-peutertandpasta (met 500-750 ppm fluoride)
5 jaar en ouder	2 x per dag poetsen	gewone fluoridetandpasta (met 1.000-1.500 ppm fluoride)

Extra maatregelen op individueel advies van het consultatiebureau of de jeugdarts, tandarts of mondhygiënist.

Tips:

- Poetsen: voor of na het ontbijt en voor het slapen gaan.
- Het is goed als er een beetje tandpasta op het gebit achterblijft na het poetsen. De fluoride kan dan
- nog langer z'n werk doen. Daarom niet spoelen met water.
- Poets de tanden van kinderen tot 9 jaar minimaal eens per dag zelf na.
- Geen zuur eten of drinken direct voor of na het poetsen. De zuren hebben dan vrij spel want met de
- bacteriën is ook de beschermlaag eraf gepoetst.

- Poets niet te veel: dit is slecht voor het tandvlees en een teveel aan fluoride kan strepen op de tanden
- of glazuurdefecten geven.

Tot slot

Heeft u vragen of behoefte aan een persoonlijk advies, dan kunt u bellen met onze telefoonlijn. U kunt uw vragen hier anoniem stellen, maar ook vragen om teruggebeld te worden door uw eigen schoolarts/verpleegkundige.

U vindt het telefoonnummer hieronder.

Telefoonlijn JGZ: 088 - 355 6000 (u komt in een keuzemenu)
Bereikbaar op werkdagen van 09:00 - 12:00 uur en 13:00 - 17.00 uur

Internet: www.vggm.nl/ggd/jeugdgezondheidszorg