

## Tandenpoetsen met kinderen

### Tandenpoetsen met kinderen

Meestal willen kinderen al op zeer jonge leeftijd zelf hun tanden poetsen. Dat is prima. Ze doen dit alleen nog niet overal even goed. Goed tandenpoetsen gaat niet vanzelf, dat moet een kind leren. De informatie die hier wordt gegeven geldt voor kinderen tot en met 12 jaar.

Kinderen tot ongeveer tien jaar maken hun tanden en kiezen nog niet echt goed schoon. Poets daarom de tanden en kiezen bij kinderen tot die leeftijd tenminste eenmaal per dag na. Met het napoetsen maakt u tevens duidelijk hoe belangrijk deze dagelijkse verzorging is. Zo wordt tandenpoetsen een goede gewoonte. Ook na het tiende jaar blijft het belangrijk om het tandenpoetsen te begeleiden en te controleren.



### Hoe lang moeten kinderen hun tanden poetsen?

Het is voor iedereen, dus ook voor kinderen, belangrijk om tweemaal per dag twee minuten de tanden en kiezen te poetsen. Poets 's ochtends na het ontbijt en 's avonds voor het slapen gaan.

Napoetsen kunt u het beste 's avonds doen.

### Tandenpoetsen bij kinderen, waarmee doe je dat?

Gebruik een tandenborstel met een kleine borstelkop met zachte

haren en bij voorkeur met een lange steel. Zo komt u overal makkelijk bij. Kinderen vanaf drie jaar kunnen ook elektrisch poetsen. Er zijn speciale kinderborsteltjes. Die zijn kleiner en daarom geschikt voor de kindermond. Poetsen met een elektrische tandenborstel is juist leuk voor kinderen. Het draagt bij aan de motivatie om het gebit goed te verzorgen. Kies een tandpasta met fluoride. Fluoride zorgt voor de versterking van het glazuur. Voor kinderen tot en met vier jaar zijn er speciale peutertandpasta's. Hierin zit minder fluoride. Vanaf het vijfde jaar kan uw kind normale fluoridetandpasta voor volwassenen gebruiken. Er zijn ook tubes verkrijgbaar waarop staat 'juniortandpasta'. Kijk dan altijd naar de leeftijd die hierbij wordt aangegeven (bijvoorbeeld 5-12 jaar). Doe niet te veel tandpasta op de borstel. Een halve tot één centimeter is al voldoende.



Elektrische tandenborstels voor kinderen hebben een speciale kleine borstelkop

### Tandenpoetsen bij kinderen, hoe doe je dat?

Zet de tandenborstel recht op de tanden. Poets zachtjes en maak korte horizontale bewegingen. Op deze wijze poetst u de schadelijke tandplak weg. Als u een vaste volgorde aanhoudt, leert u uw kind systematisch poetsen. Zo is er minder kans dat u plekjes overslaat. Begin achteraan bij de kiezen en ga via de tanden naar de kiezen aan de andere kant. Neem er de tijd voor. Voor poetsen met een elektrische borstel geldt hetzelfde. U hoeft alleen zelf geen poetsbewegingen te maken. U kunt de borstel langzaam over de tanden en kiezen opschuiven. Poets ook na als uw kind een elektrische tandenborstel gebruikt.

Poets volgens de 3 B's: **B**innenkant, **B**uitenkant, **B**ovenop.



1. Begin beneden met de binnenkant.



2. Dan de buitenkant



3. Poets hierna bovenop (de kauwvlakken van de kiezen)



4. Poets vervolgens de boventanden en -kiezen. Poets eerst de binnenkant.



5. Dan weer de buitenkant



6. Eindig met de kauwvlakken van de kiezen.

## Wat is de juiste poetshouding bij het poetsen van kinderen?

Als u uw kind (na)poetst, is het van belang dat u goed zicht heeft en er voldoende steun is voor u en uw kind. Probeer uit welke poetshouding voor u het prettigst is. Kleine kinderen kunt u bijvoorbeeld ook op schoot nemen.

1. Ga 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

2. 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.



## Poetstips bij het poetsen met kinderen

- Geef zelf het goede voorbeeld. Poets twee keer per dag.
- Maak tandenpoetsen zo leuk mogelijk. Lukt het in het begin niet? Maak er dan geen punt van, maar probeer het later opnieuw.
- Niet alle kinderen vinden poetsen prettig. U kunt er een spelletje van maken. Laat uw zoon of dochter eerst uw tanden poetsen. Daarna mag u uw kind 'poetsen'.
- Maak tandenpoetsen aantrekkelijker. Laat uw kind bijvoorbeeld zelf een tandenborstel uitkiezen of laat het zelf de tandpasta op de borstel doen. Tijdens het poetsen kunt u een verhaaltje vertellen, een liedje zingen of muziek aanzetten. Kies iets dat twee minuten duurt!
- Let op dat u kinderen tijdens het poetsen geen pijn doet. Het lipbandje onder de bovenlip en het deel van de kaak achter in de mond zijn bijvoorbeeld erg gevoelig.
- Tijdens het doorbreken van tanden en bij het wisselen zijn er gevoelige plekjes in de kindermond. Wees voorzichtig, maar blijf poetsen.
- Poets niet uitsluitend met een elektrische tandenborstel. Dan leert uw kind niet om 'gewoon' te poetsen. Wat als ze gaan

logeren en de elektrische tandenborstel gaat niet mee?

Poetsen met een gewone tandenborstel is bovendien goed voor de motoriek. Poets dus bijvoorbeeld één keer per dag 'gewoon' en één keer per dag elektrisch. Napoetsen kunt u zowel met de elektrische als de handtandenborstel doen.

- Met plakverklippers kunt u controleren of de tanden en kiezen goed zijn gepoetst. Ze zijn te koop bij de drogist.

---

[<< terug](#)

[Folder bestellen](#)

