



HET SCHONE SMOELEN BOEK

dit boek is van:

.....

HET SCHONE SMOELEN BOEK

*het
allerschoonste
leren-poetsen-boek*

Copyright ©2010 by Difrax bv, Bilthoven, Holland

Idee en tekst: Vivienne van Eijkelenborg,
directeur Difrax
Tekst: Martine van Gemert
Illustraties en tekst: Inge Nouws
Coördinatie Difrax: Caroline van Eijkelenborg
Ondersteunende
redactie: Marieke Streefkerk
Opmaak: 124 Design, Amsterdam
Druk: Kapsenberg van Waesberge,
Rotterdam

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze ook, zonder vooraf gaande schriftelijke toestemming van de rechthebbende.

ISBN: 978-90-8715-022-8

Vivienne van Eijkelenborg
Inge Nouws
Martine van Gemert

BESTE OUDER,

Uwilt het beste voor uw kind en wij willen u daarbij graag helpen.

Vandaar dat Difrax al ruim 42 jaar veilige en door-dachte baby- en kinderartikelen in haar assortiment heeft. In de eerste levensjaren van een kind worden grote stappen gemaakt in de ontwikkeling. Zo leert een kind niet alleen lopen, eten, wassen maar ook tandenpoetsen. Bij de één gaat dit vanzelf goed, bij de ander is een dagelijks terug komende strijd. Dit boek bied u ondersteuning zodat goed tandenpoetsen een leuke ervaring wordt en een ontdekkingsreis kan zijn voor uw kind!

Opgroeien en dingen leren op een leuke manier ondersteunen we met de boeken in deze serie. We poetsen allemaal onze tanden, maar hoe leer je het nu echt goed aan je kind? Hoe geef jij je kind op een leuke manier het belang van goed tandenpoetsen mee? We bieden met dit boek een praktisch maar vooral ook een leuk hulpmiddel!

Het boek bestaat uit twee delen: het achterste gedeelte is speciaal voor u en bevat achtergrondinformatie en tips over gebit en gebitshygiëne. Het andere deel is voor u én uw kind samen. Dit deel is bedoeld om het onderwerp tandenpoetsen bespreekbaar te maken, spelenderwijs wordt u kind steeds bewuster dat tandenpoetsen een belangrijk onderdeel is van de dagelijkse bezigheden. Het boek bevat tien voorleesverhaaltjes met de kinderen Kaat en Ko en Tootsie de tandenpoetsfee als hoofdpersonen. De verhalen gaan over dingen die invloed hebben op kindertanden, zoals eten, snoepen maar ook het bezoeken van de tandarts en goed tandenpoetsen komen aan bod. Het boek bevat twee kalenders. Één voor 's ochtends en één voor 's avonds poetsen. Elke keer goed poetsen verdient een stickertand en bij vijf keer goed poetsen krijg je zelfs

een gouden tand! Als extra stimulans heeft Difrax een speciale tandenborstel en spiegel met timer ontwikkeld om tandpoetsen nog leuker te maken. De spiegel geeft aan wanneer je klaar bent met poetsen. (dit artikel is o.a. verkrijgbaar bij de betere babyspecialzaak en via www.difraxshop.com).

Ook aan de wiebeltanden is gedacht, met de wisselkalender van Tossa de tandenfee kan bijgehouden worden wanneer de melktandjes gewisseld worden.

Belonen is een belangrijk onderdeel van dit programma. Daarom is er naast de stickers, kalender en veel applaus, ook nog het Puike Poetsers Poets Diploma te verdienen.

Er is bewust gekozen voor twee verschillende feeën. De tandenpoetsfee Tootsie en Tossa de tandenfee die een rol speelt bij het wisselen van de tanden en het tandje onder het kussen komt ophalen.

Dit boek is een hulpmiddel in het proces van goed leren poetsen. Zie het als een soort leidraad, maar volg vooral uw eigen intuïtie en ga creatief om met de inhoud van het boek. Het is belangrijk om alle elementen uit dit boek te gebruiken maar vooral het eigen tempo van uw kind aan te houden. U kent uw kind het beste en bepaalt het moment en tempo waarmee goed poetsen ook echt leuk blijft!

Langs deze weg wil ik Martine van Gemert (kinder tandarts bij academisch centrum tandheelkunde Amsterdam/ACTA) van harte bedanken voor haar fantastische bijdrage aan dit boek en voor haar enthousiasme voor haar vak! Kindertandarts zijn is echt een vak apart en ik ben dankbaar dit mooie boek samen met zo'n fantastische expert te hebben kunnen maken.

Als Difrax directeur en als Tootsie de tandenpoetsfee zie ik uw reacties, ervaringen en suggesties heel graag via de Difrax website tegemoet (rubriek contact; vertel het Tootsie de tandenpoetsfee)! Ik wens u en uw puike poetser heel veel succes!

Vivienne van Eijkelenborg
Tootsie de tandenpoetsfee
Directeur Difrax

www.difrax.com



IK BEN TOOTSIE DE.....TANDENPOETSFEE



KRIEBEL...KRIEBEL

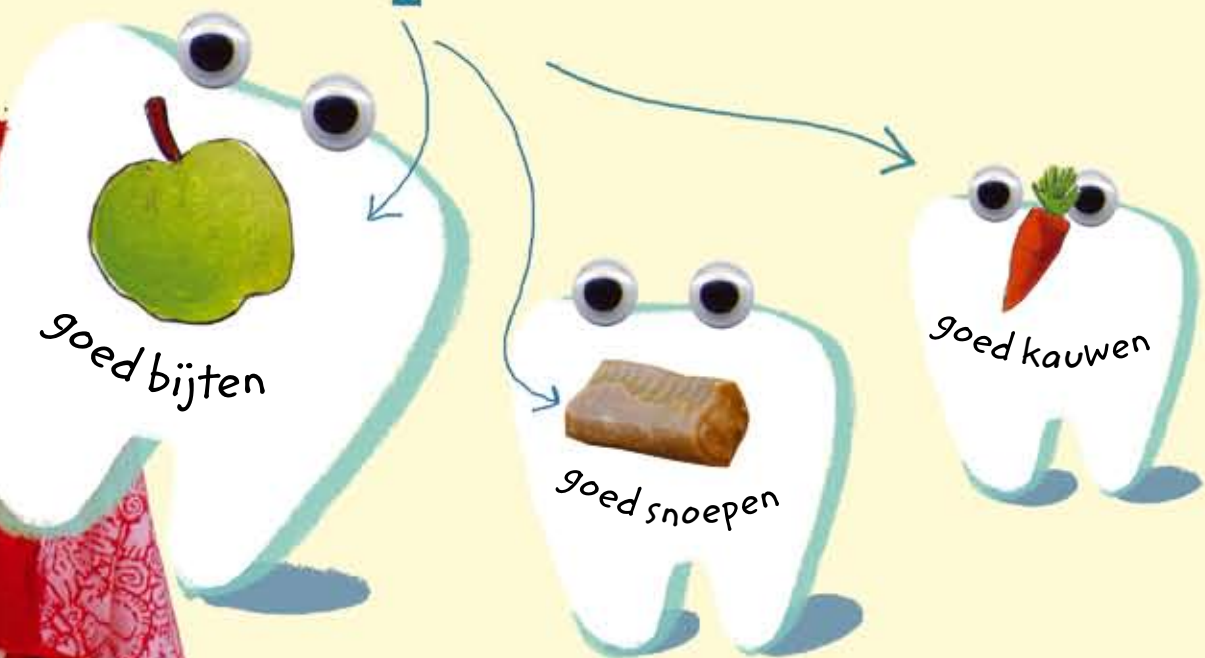
Dag, ik ben Tootsie de tandenpoetsfee. Hou jij van tandenpoetsen? Nee? Misschien vind je poetsen dan niet zo leuk omdat de borstel kriebelt. Of omdat tandpasta een vieze smaak heeft. Toch heb je tanden nodig om te bijten en te kauwen. Want zonder tanden kun je geen appels eten. En ook geen snoepjes. We moeten ze dus goed verzorgen, en dat doe je door goed te poetsen. Daarom is het heel **belangrijk** dat je leert hoe het moet.

BAH!

GEZONDE TANDEN KUNNEN

En niemand minder dan ikzelf, Tootsie de tandenpoetsfee, gaat jou helpen een echte Puike Poetser te worden. Het boek zit boordevol leuke poetsavonturen van Kaat en Ko en leuke spelletjes van de Fee.

Heb je al zin om te beginnen? Aan de slag dan! Ik wens je veel succes en vooral ook veel plezier met het Schone-Smoelen-Boek. Een zoen van Tootsie de tandenpoetsfee.



1 KAAAT KAN ER

NIETS AAN DOEN

Dit is Kaat en Kaat is drie, bijna vier. Ze woont in een leuk huis samen met haar papa, mama en de poes. Kaat is gek op haar beste vriend Ko en op nog veel meer dingen. Ze kan bijna alles zelf.

en...

Alleen tandenpoetsen gaat steeds mis. Het ligt niet aan Kaat. Zelf begrijpt ze ook niet waarom het niet lukt. Telkens als ze wil poetsen is ze haar tandenborstel kwijt, is de tandpasta net op

of heeft ze de borstel nodig voor iets veel belangrijkers dan tanden poetsen...



1 DAAR GAAN WE DAN.....!

ACHTER
IN HET BOEK
VIND JE:

de poetskalender
en een stickervel

Poetsen is best leuk. En met het schone smoelen boek is het nóg leuker. Achter in het boek vind je een poetskalender, een sticker-vel en een wisselkaart. Op de poetskalender staan twee monden met tanden. Eén voor de ochtend en één voor de avond. Als je goed gepoetst hebt mag je een tandje plakken. Begin bij nummer 1 en plak iedere ochtend en iedere avond een sticker. Elke vijf dagen mag je een gouden tand plakken. En als alle tandjes op zijn dan krijg jij een mooi poetsdiploma! Als je ouder wordt dan beginnen je tanden te wiebelen. Vanaf dat moment mag je aan de slag met de wisselkaart. Je kunt zo onthouden welke tandje het eerst hebt gewisseld.

Veel plezier met poetsen en plakken.
Voor je het weet ben jij dan een

PUIKE POETSER!



**POETSEN IS LEUK!
EN MET HET
SCHONE SMOELEN BOEK
WORDT HET NOG
LEUKER.**

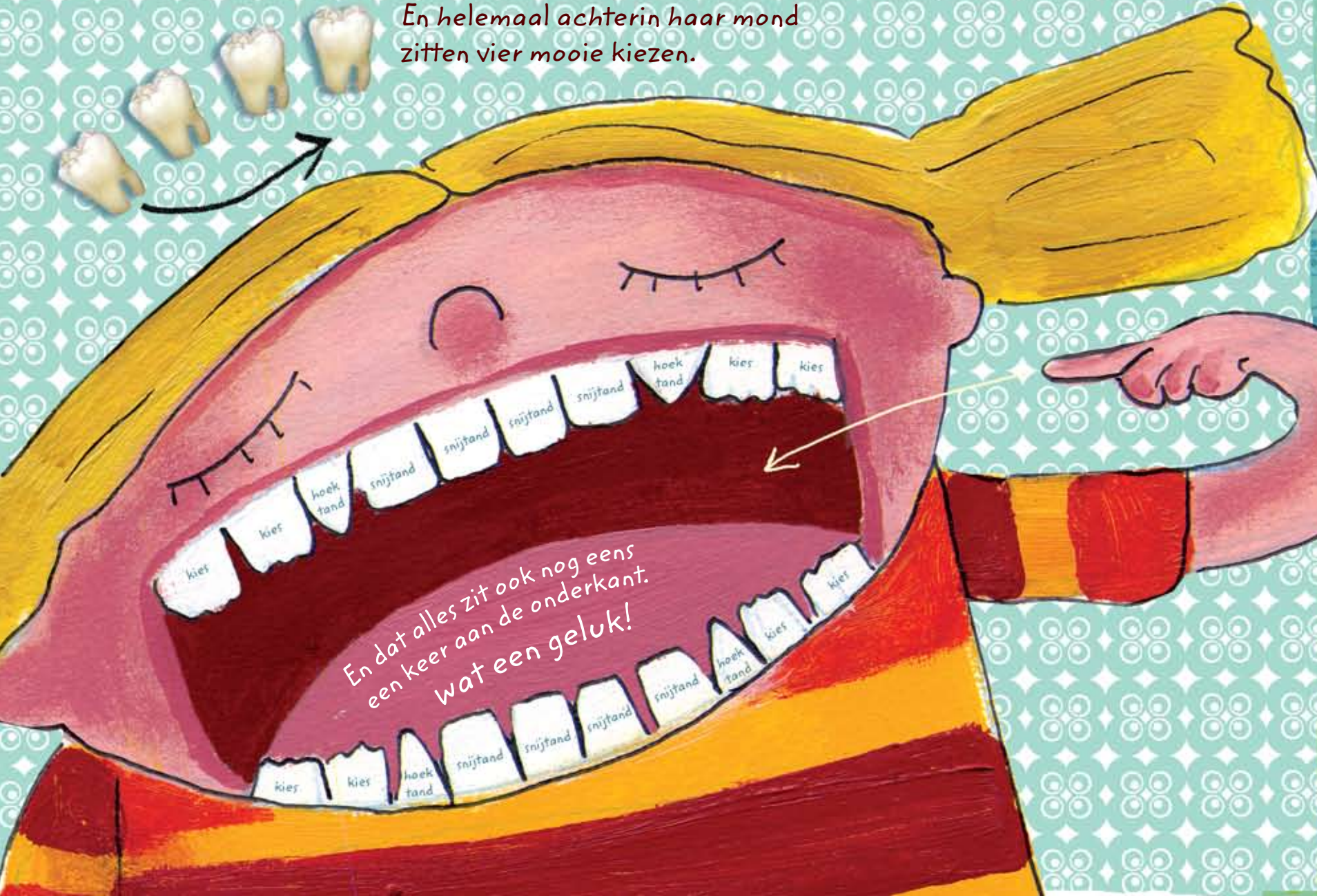




Kaat heeft al haar tanden al. Het zijn er wel twintig! Ze heeft aan de bovenkant twee prachtige voortanden, die eigenlijk snijtanden heten. Daar heeft ze zelfs nog een paar meer van. Dan heeft ze aan iedere kant twee hoektanden. Die zijn een beetje puntig.



En helemaal achterin haar mond zitten vier mooie kiezen.



En dat alles zit ook nog eens een keer aan de onderkant. Wat een geluk!

Want voor **ZURE** appels...



Lange **VINGERS**



ZUURTJES



plakkerige **TOFFEES**



en...



...heb je flink wat gereedschap nodig, en dat heeft Kaat, een hele mond vol zelfs.







Ik weet het al, Kaat. Je moet een vis worden. Die hebben helemaal geen tanden. Zo hoef je nooit meer te poetsen. En dan kan Ko de haai jou lekker opeten!" Ko bijt plagend in Kaat's arm. "Auw!" roept ze. "Ik denk dat ik maar gewoon Kaat blijf. Dan kan ik tenminste zuurstokken eten." Ze bijt een stuk van haar stok. "Mag ik ook een hapje?" vraagt Ko. "Nee, zegt Kaat. "Jij hebt net al een vis op!"

Kaat ligt in het gras. Ze knabbelt aan een grote roze zuurstok. Samen met Ko tuurt ze naar de wolken in de lucht. "Kijk, dat is net een Haai," roept Ko. "Ik wil ook een haai zijn. Die zijn gevaarlijk en hebben wel vijfhonderd scherpe tanden." Kaat kijkt opzij naar Ko. "Ik ben blij dat ik geen haai ben," zegt ze. "Stel je voor... Je moet die vijfhonderd tanden ook allemaal poetsen. Iedere dag. Nee, dan ben ik liever een konijntje. Die zijn lief en lekker zacht." Ze wijst naar de hemel. Daar komt net een mooi wattenkonijn voorbijdrijven. "En die lange voortanden dan?" roept Ko. "Bovendien... moet je ook nog eens van wortels houden.



3 IK HEB TANDEN.....

EN WIE NOG MEER?



Bijna iedereen heeft tanden. Grote mensen en kinderen. Alleen baby's niet. Die hoeven nog niet te kauwen. Ze drinken alleen nog maar melk. Konijntjes hebben ook tanden. Die hebben ze nodig om aan wortels te knagen. Haaien hebben er wel vijfhonderd. Dat is nog eens gereedschap! Ze bijten dan ook met gemak een roeibootje doormidden.

Gelukkig hoeven wij niet in bootjes te happen, maar bijvoorbeeld in roze zuurstokken, zoals Kaat. Heeft een vis eigenlijk wel tanden? Eens kijken of jij kunt ontdekken wie tanden heeft en wie niet!

VIND JIJ ROZE ZUURSTOKKEN OOK ZO LEKKER?





“Je hebt groene tanden,” roept Ko. Kaat klimt op een stoel en kijkt in de spiegel. Er zit spinazie tussen haar tanden. “He bah!” Ze peutert met haar vinger in haar mond, maar ze krijgt het niet weg. “Dat wordt poetsen,” roept Ko. “Heb je een tandenborstel?” Kaat kijkt in haar lege bekertje. “Een washandje dan? De spinazie zit muurvast.” Ko rent naar de keuken en komt terug met borstels en sponsjes. “Mond open,” zegt hij. Hij gaat achter Kaat staan. “Zo. Eerst de buitenkant, dan de binnenkant en als laatste de bovenkant.



ZO, LEKKER SCHROBBEN,

BUITEN
BINNEN
BOVEN



Hij poetst en boent, maar niets helpt. Dan veert Kaat omhoog en holt de trap af. “Gevonden!” roept ze en ze zwaait haar tandenborstel door de lucht. Zonder aarzelen stopt ze hem in haar mond. Ko schrikt en kijkt haar verbaasd aan. “Kaat, wat doe je?” stamelt hij. “Tanden poetsen!” zegt ze. Ze schrobt aan alle kanten. “Zijn ze al mooi?” Kaat laat Ko haar tanden zien. Trots klimt ze op de stoel en kijkt in de spiegel. “Help!” roept ze. Kaats tanden hebben alle kleuren van de regenboog: oranje, rood, blauw! Oeps, dat krijg je ervan als je je tandenborstel gebruikt om te verven. “Ja, heel mooi,” roept Ko. “Nu heb je geen spinazie, maar een schilderij in je mond!”

4 TANDENPOETSLES



Snoepen is heerlijk!
 Ik ben ook dol op zoete dingen. Maar de suiker in snoep is jammer genoeg niet zo goed voor je tanden.



Het is net een klein monstertje dat wanneer je het niet wegborstelt kleine gaatjes in je gebit maakt. Om het suikermonster te verjagen heb je niet meer nodig dan een tandenborstel, tandpasta en twee minuten.

TANDENBORSTEL

TANDENPASTA

SPIEGELTJE MET TIMER (2 minuten)



goed poetsen duurt 2 minuten.

BEN JE ER KLAAR VOOR?
ZIE OOK BLZ 56.

dan gaan we beginnen!

1



S OCHTENDS eerst aankleden



POETS **2X** PER DAG



S AVONDS eerst uitkleden



nyama

2

DOE WAT TANDENPASTA OP JE BORSTEL (zo groot als een erwteje ongeveer)



POETS DE BINNENKANT VAN LINKS NAAR RECHTS

POETS DE BOVENKANT VAN LINKS NAAR RECHTS



Scratch
Scratch
Scratch

boven en onder



Scratch
Scratch
Scratch

boven en onder

3

POETS DE BUITENKANT VAN LINKS NAAR RECHTS



Scratch
Scratch
Scratch

boven en onder



TIMER SPIEGEL

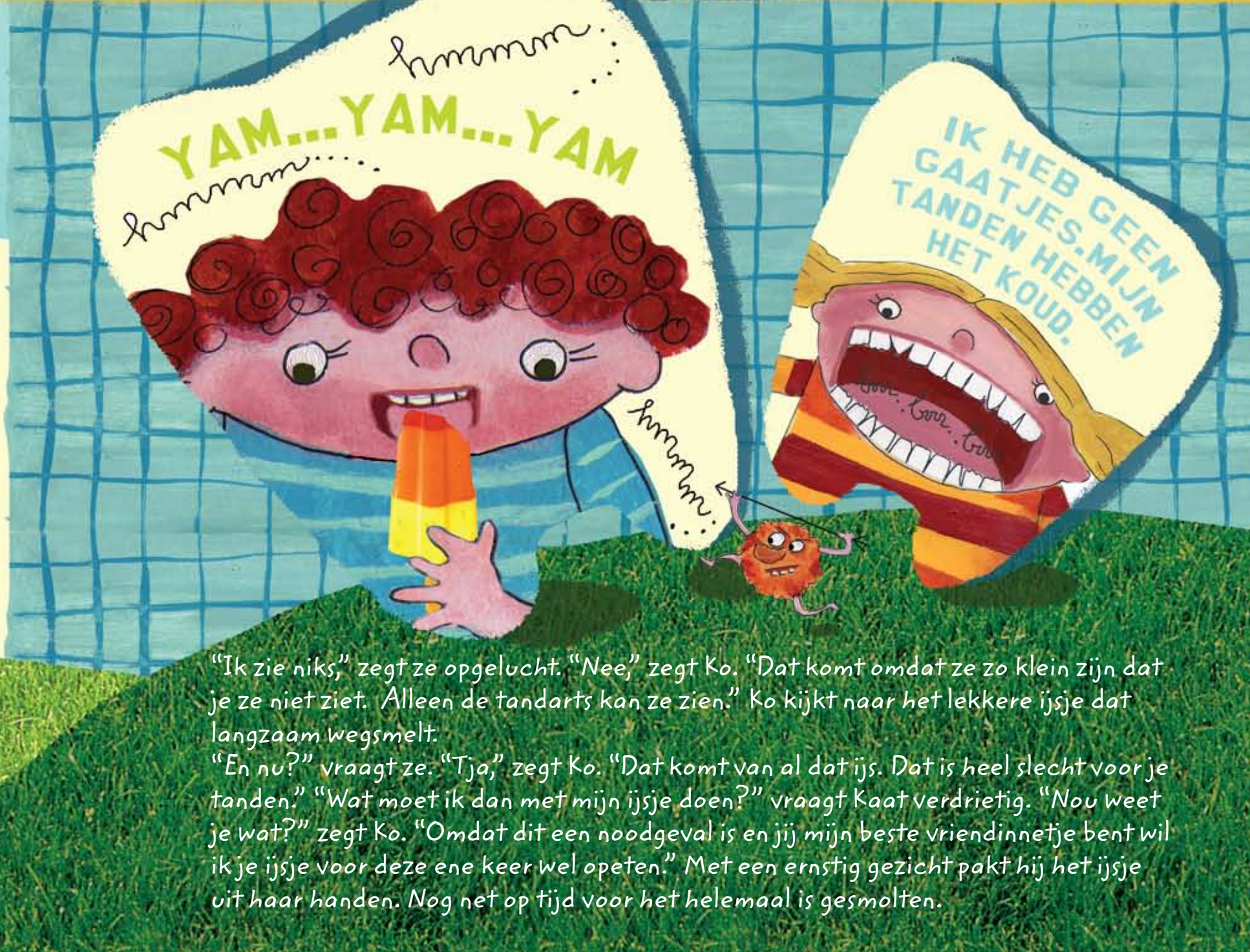
GOED POETSSEN MOET OOK ALS JE SPINAZIE HEBT GEGETEN



5 GAATJES.....OF TOCH NIET?

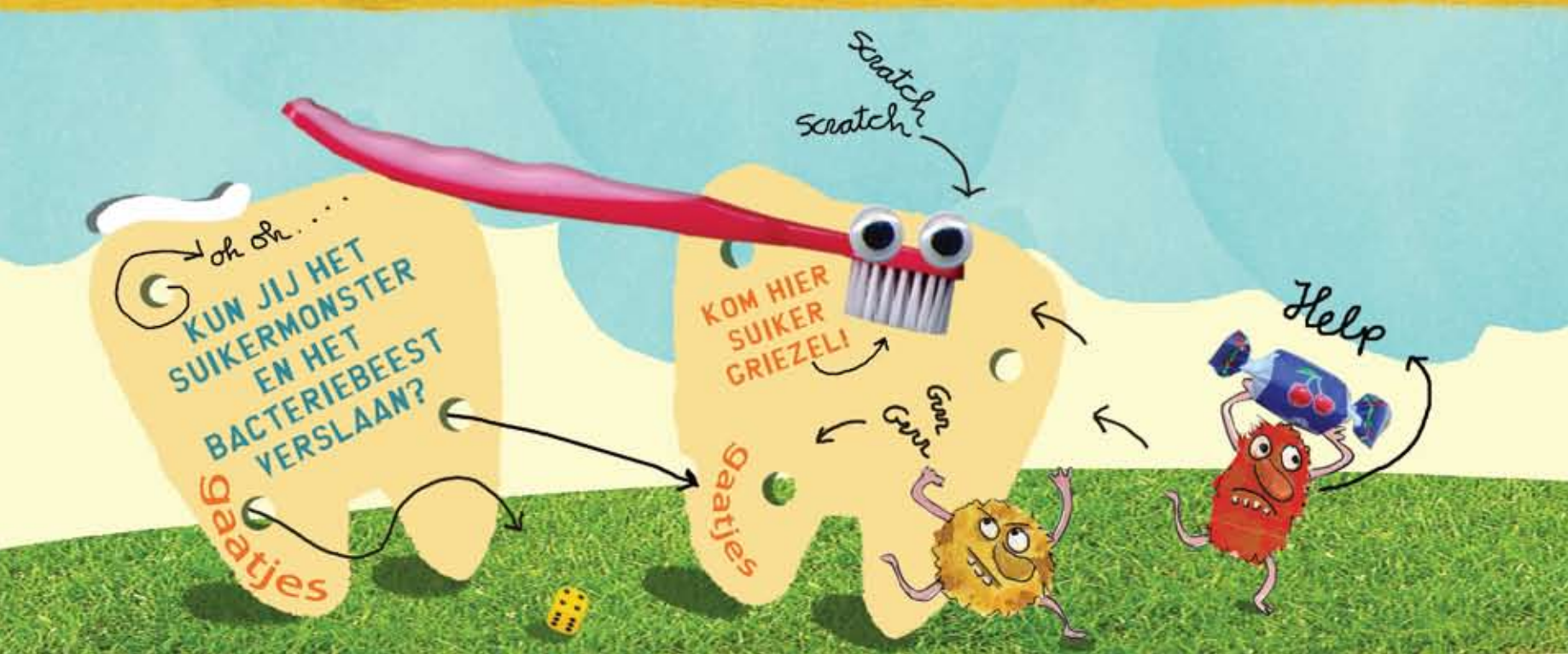


Kaat neemt een hapje van haar ijsje. Maar, hè? Wat is dat nu? Het doet vreselijk pijn. "Auw!" Ze gilt het uit. "Doe eens wijd open," zegt Ko. Hij zit naast Kaat op het bankje. Hij heeft geen ijsje. "Ik denk dat je een gaatje hebt," zegt hij. "Waarin?" vraagt Kaat verbaasd. "In je kies!" Roept Ko. "In mijn kies?" Kaat kijkt Ko verbaasd aan. "Je poetst toch nooit je tanden?" zegt hij. "Dan krijg je gaatjes." Kaat rent naar binnen en kijkt in de spiegel. Ko rent mee.



"Ik zie niks," zegt ze opgelucht. "Nee," zegt Ko. "Dat komt omdat ze zo klein zijn dat je ze niet ziet. Alleen de tandarts kan ze zien." Ko kijkt naar het lekkere ijsje dat langzaam wegsmelt. "En nu?" vraagt ze. "Tja," zegt Ko. "Dat komt van al dat ijs. Dat is heel slecht voor je tanden." "Wat moet ik dan met mijn ijsje doen?" vraagt Kaat verdrietig. "Nou weet je wat?" zegt Ko. "Omdat dit een noodgeval is en jij mijn beste vriendinnetje bent wil ik je ijsje voor deze ene keer wel opeten." Met een ernstig gezicht pakt hij het ijsje uit haar handen. Nog net op tijd voor het helemaal is gesmolten.

5 HET SCHONE-SMOELEN-.....POETSSPEL!

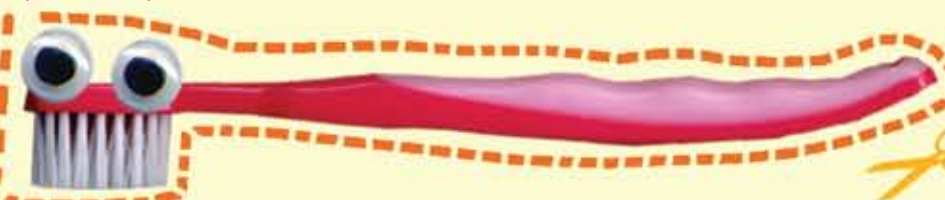


KNIP DE MONSTERS UIT!

en leg ze los op 4 tanden of kiezen in de mond.



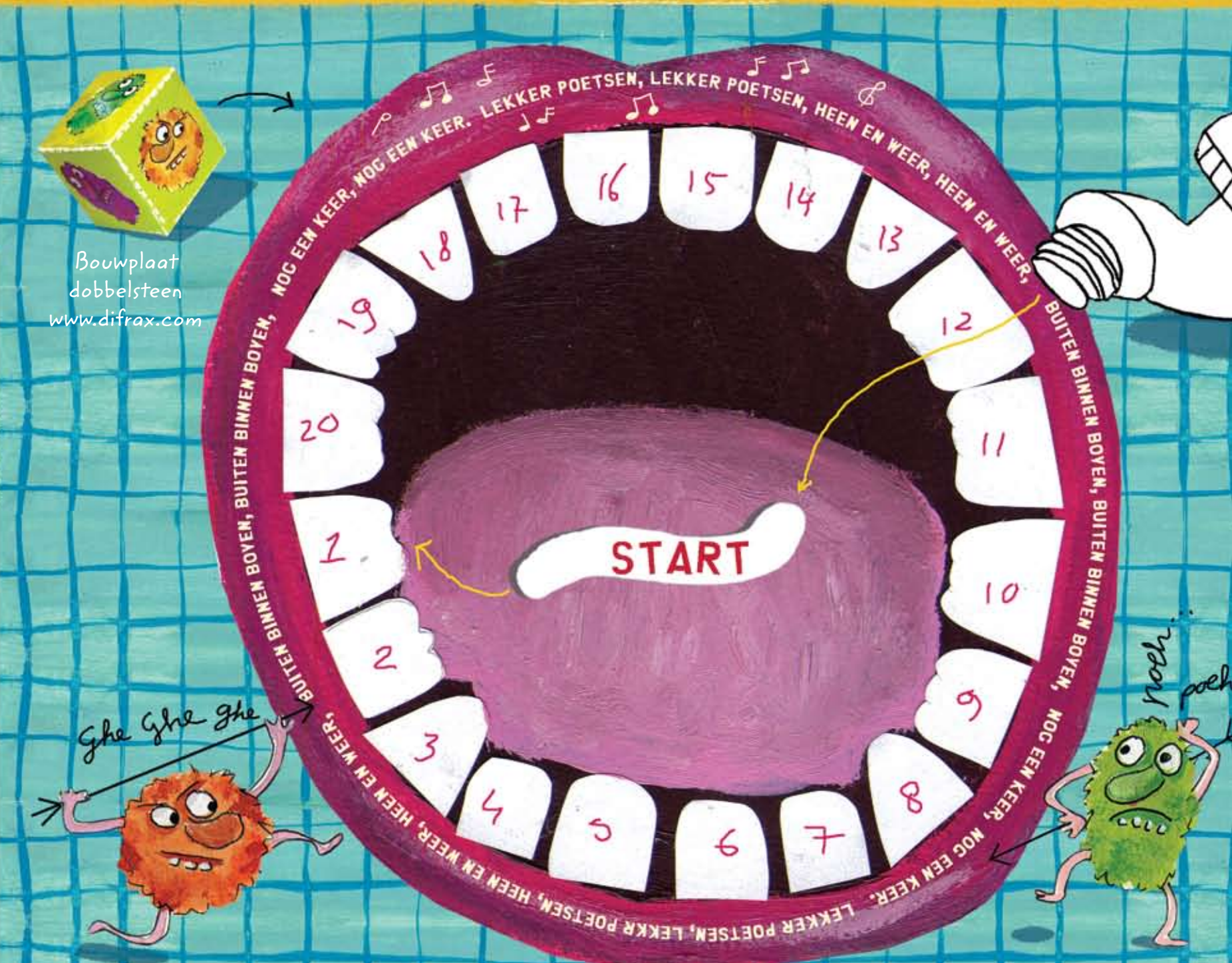
KNIP DE TANDENBORSTEL UIT



KNIP DE TANDENBORSTEL UIT. GOOI MET DE MONSTERDOBBELSTEEN. HET MONSTER DAT VERSCHIJNT MAG JE MET DE BORSTEL WEGPOETSEN. GOOI NET ZOLANG TOT ALLE VIER DE GRIEZELS ZIJN WEGGEPOETST. KUN JE AL GOED TELLEN? DAN MAG JE HET SPEL OOK MET EEN ECHTE DOBBELSTEEN SPELEN. BEGIN OP START! TEL MET DE TANDENBORSTEL HET AANTAL OGEN EN PROBEER ZO SNEL MOGELIJK ALLE MONSTERTJES TE VERSLAAN.



Bouwplaat
dobbelsteen
www.difrax.com



6 SUPERLIJM LIJMT ALLES.....ZELFS TANDEN

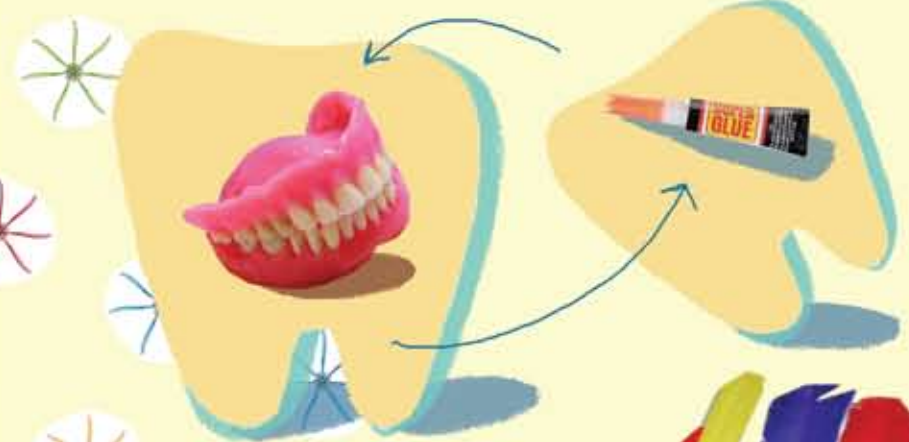


Kaat zwaait de deur van de logeerkamer open. Ko neemt een duik op het bed en springt op en neer. Ze horen oma zingen onder de douche. "Zal ik eens kijken of hij past?" Kaat trekt een enorme blauwe jurk aan. Ko moet lachen. "We kunnen er wel een tent van maken." Hij zet oma's bril op. "Jeetje, wat ziet alles er gek uit nu." "Je ogen lijken drie keer zo groot!" zegt Kaat. "Wat grappig!" Ze wijst naar zijn gezicht.



VOOR EEN JURKWIGWAM HEB JE NODIG:
1 OMAJURK XXL EN 3 BAMBOESTOKKEN

Maar dan schrikt ze. Op het nachtkasje staat een glas. Er zitten tanden in. "Hé, dat lijken oma's tanden wel," roept Kaat verschrikt. "Oh, wat zielig voor je oma," zegt Ko. "Ze bekijken het glas van dichtbij. "Gelukkig zijn ze nog wel helemaal heel," zegt Ko. "Ik heb een idee!" roept Kaat. "We moeten oma helpen." Ze rent naar beneden en is in een wip weer terug. Oma komt binnen met een handdoek op haar hoofd. "Hé waar zijn mijn tanden?" vraagt ze. "Ik zou toch zweren dat ze hier op het nachtkastje stonden." Dan haalt Kaat trots de tanden van oma tevoorschijn.



SMEER BOVEN EN ONDER
GOED IN.

PLAATS BINNEN 30
SECONDEN IN DE MOND!



LIJM...LIJM...LIJM...

Ze zijn helemaal ingesmeerd. "Kijk eens oma," zegt ze trots. "Nu kunt u uw tanden nooit meer kwijt raken. We hebben ze ingesmeerd met superlijm. Dat lijmt alles... Ook uw tanden!"

WIJN TANDEN???



6 SNOEP VERSTANDIG EET.....

EEN APPEL!



De oma van Kaat kan geen gaatjes krijgen in haar kunstgebit. Toch moet ze haar neptanden ook poetsen. Het eten dat aan de tanden plakt gaat heel vies ruiken als je dat niet wegpoetst.



Tandenpoetsen doe je niet alleen om gaatjes te voorkomen. Je mond gaat er ook lekker fris van ruiken. Plakkerig eten zoals snoep is moeilijker weg te poetsen en zal dan ook eerder een gaatje maken in je tanden of kiezen. Zie je de plaatjes hiernaast? Zet maar een groot rood kruis door de lekkere hapjes die niet zo goed zijn voor je tanden. En zet een grote groene cirkel om de plaatjes die wel goed zijn voor je gebit.





"Hmmm, hmmmm." Ko neuriet een liedje.
 "Wat doe je?" Kaat kijkt haar vriendje aan.
 Ko zegt niets. Hij neuriet verder zonder zijn mond open te doen.
 "Doe je mond eens open." Ko schudt zijn hoofd.
 Kaat loopt op hem af en kietelt hem in zijn zij.
 "Hahaha!" Ko giert van het lachen.
 "Niet doen! Niet doen!" "Wel doen!" gilt Kaat.
 "Er zit een liedje in je mond en ik wil het horen."

GNI..GNI...GNI



Zing het poetslied!

"Oké dan," zegt Ko.
 Hij haalt diep adem en begint luid te zingen.

HA HA HI HA



Zing het poetslied!

NIET KIETELEN



Zing het poetslied!

(Op de wijs van vader Jacob)
 Lekker poetsen, lekker poetsen,
 Heen en weer, heen en weer,
 Binnen, boven, buiten, binnen, boven, buiten,
 Nog een keer, nog een keer.

Kaat let goed op en neuriet zachtjes mee.
 "Hé!" roept Ko opeens.
 "Wat hoor ik daar?" Hij springt bovenop Kaat en schudt haar heen en weer.
 Volgens mij zit er bij jou nu ook een liedje in je mond.
 Kaat gilt van het lachen. Samen zingen ze totdat de liedjes op zijn en hun monden helemaal leeg.

NEE, NIET DOEN



Zing het poetslied!

7 POETSEN IS LEUKER.....

MET EEN LIEDJE

STAP 1

doe tandpasta op je tandenborstel en zing luidkeels het tandenpoets lied

(eerst goed oefenen op de melodie van Vader Jacob)

STAP 2

POETSEN

POETSEN

STAP 3

SPOELEN...SPOELEN...SPOELEN

NIET VERGETEN!

de timer de spiegel.

2 minuten poetsen.

MET WAT WATER EN EEN BEKERTJE

GOED OEFENEN OP DE MELODIE VAN VADER JACOB

Lekker poetsen, lekker poetsen. Heen en weer, heen en weer.

Binnen, boven, buiten, binnen, boven, buiten. Nog een keer, nog een keer.



8 DE STOEL VAN DE.....TANDARTS



"Tot straks," zegt Ko. Hij doet de deur van de tandarts achter zich dicht. Kaat leest een boekje in de wachtkamer. Eerst is het stil. Maar dan hoort ze opeens een vreselijk geluid: "Zzzzzzzz." Het klinkt afschuwelijk. Dan hoort ze het nog een keer. Maar hè? wat hoort Kaat nu? "Hahihihahaha! Ze hoort iemand heel hard lachen. Wat gemeen! De tandarts lacht hem uit. "Zzzzzzzz!" Kaat springt op. "Ik moet mijn vriend gaan redden!" denkt ze dapper. Ze zwaait de deur open en daar ligt Ko in de stoel te gieren van het lachen. De grote stoel gaat heen en weer. "Zzzzzzz, zzzzzz!"

De tandarts draait zich om. "Hé hallo," zegt hij. "Wil je ook een ritje?" Kaat loopt verbaasd naar de stoel. "Ik moet nog wel eerst even je mond controleren," roept de tandarts. Eerst kijken of het wel veilig is. Kaat doet verbaasd haar mond open. De tandarts tikt hier en daar tegen haar gebit. "Goegekeurd," zegt hij ernstig. "Hou je goed vast. Daar gaan we dan."



Kaat vliegt gierend van het lachen heen en weer in de stoel. Als ze weer buiten staan zegt Kaat: "Jammer dat we nu een half jaar moeten wachten. Dit is nog leuker dan de kermis!"



8 BEZOEKJE AAN DETANDARTS



ZZZZZZZZ
TIE.....IEIEIEIEIEIEIEIEIEIEIE
RRRRRRRR

Ik ben bij de tandarts. Heb jij ook al eens in de stoel gezeten? En, was het leuk? Je hebt misschien ook gezien dat de tandarts allerlei soorten gereedschap heeft.

Een spiegeltje, zodat hij ook naar de achterkant van je tanden kan kijken. Maar ook kleine hamertjes en boortjes. En een klein haakje waarmee hij viezigheid kan lospeuteren.

SPIEGELTJE SPIEGELTJE
IN DE MOND, ZIJN MIJN TANDEN
WIT EN GEZOND?



Soms geeft de tandarts een gekleurd pilletje waar je op moet kauwen. De gekleurde plekjes op je tanden verklikken dat ze nog niet helemaal goed schoon zijn. Mijn tandarts heeft allerlei spullen laten slingeren en is alles kwijt. Kun jij aanwijzen wat hij nodig heeft?

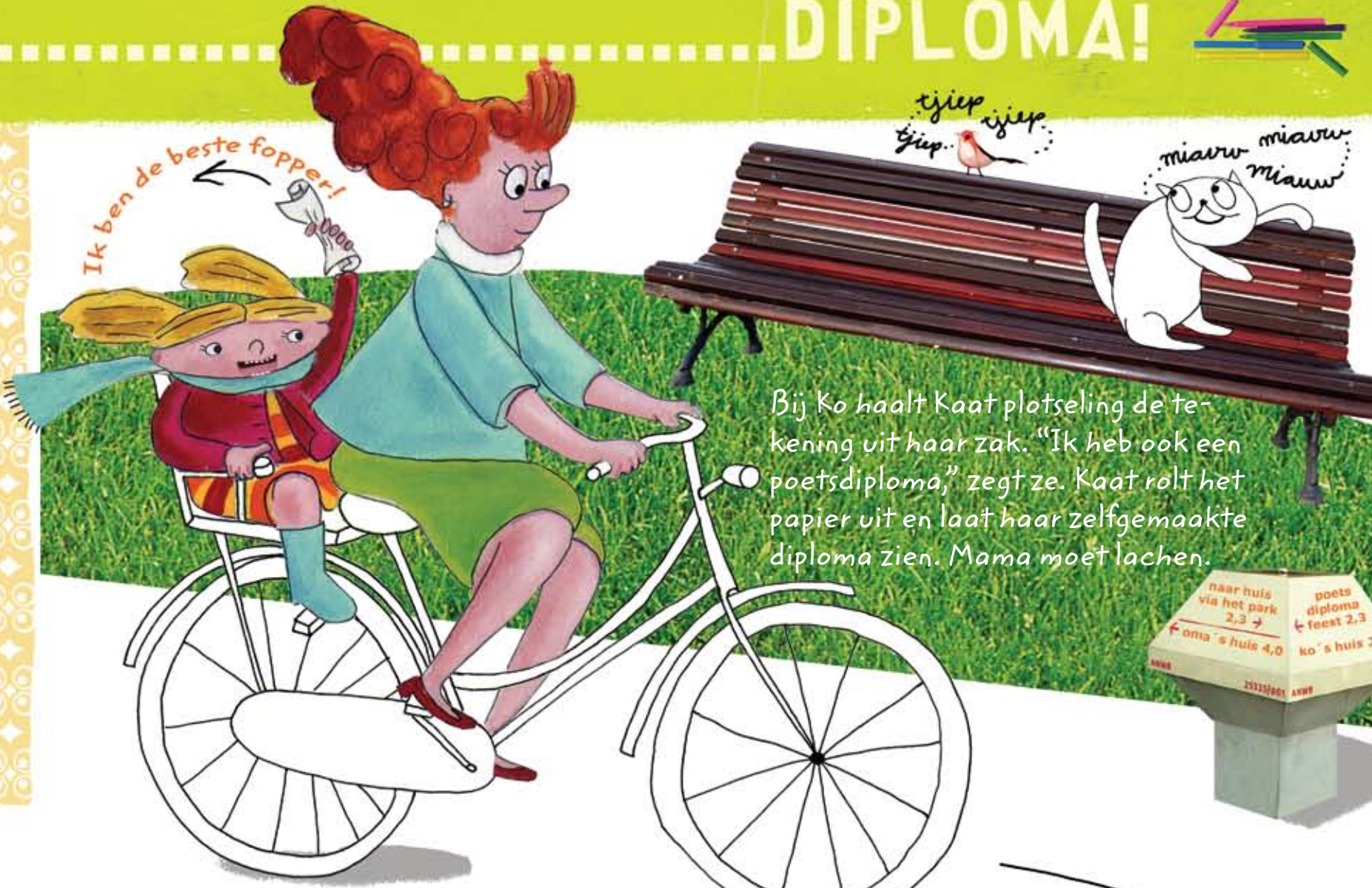




“Kijk eens Kaat,” zegt Ko. “Ik heb een poetsdiploma.” Ko laat een mooi papier zien en Kaat bekijkt het. “Wat is een diploma?” vraagt ze. “Als je ergens heel goed in bent, dan krijg je een diploma,” zegt Ko. “Zoals ik in tandenpoetsen. Kijk maar.” Zijn naam staat op blaadje, samen met een foto van Tootsie, de tandenpoetsfee. “Kom je vanmiddag ook iets lekkers eten?” vraagt Ko en hij kijkt Kaat vragend aan. Kaat knikt van ja. “Tot straks,” zegt Ko en weg is hij.



Hè bah. Kaat wil ook een diploma. Maar dan zal ze toch eerst goed moeten poetsen. Als het middag is gaan ze naar het huis van Ko. “Wat zit er in je zak?” vraagt mama. “Oh niets bijzonders,” antwoordt Kaat. “Een tekening voor Ko.” “Wat lief van je,” zegt mama tegen Kaat terwijl ze over haar bol aait.



Bij Ko haalt Kaat plotseling de tekening uit haar zak. “Ik heb ook een poetsdiploma,” zegt ze. Kaat rolt het papier uit en laat haar zelfgemaakte diploma zien. Mama moet lachen.

OH KAAT ALS WE STRAKS THUIS ZIJN DAN KRIJG JIJ VAN MIJ EEN ...

heel speciaal diploma. Een diploma dat je echt verdient hebt. Jij krijgt van mij een FOPDIPLOMA. Want als je ergens heel goed in bent krijg je een diploma. En in foppen ben jij echt de beste.

9 HET POETSDIPLOMA.....!

WOW! WAT
BLINKT DAAR
ZO?

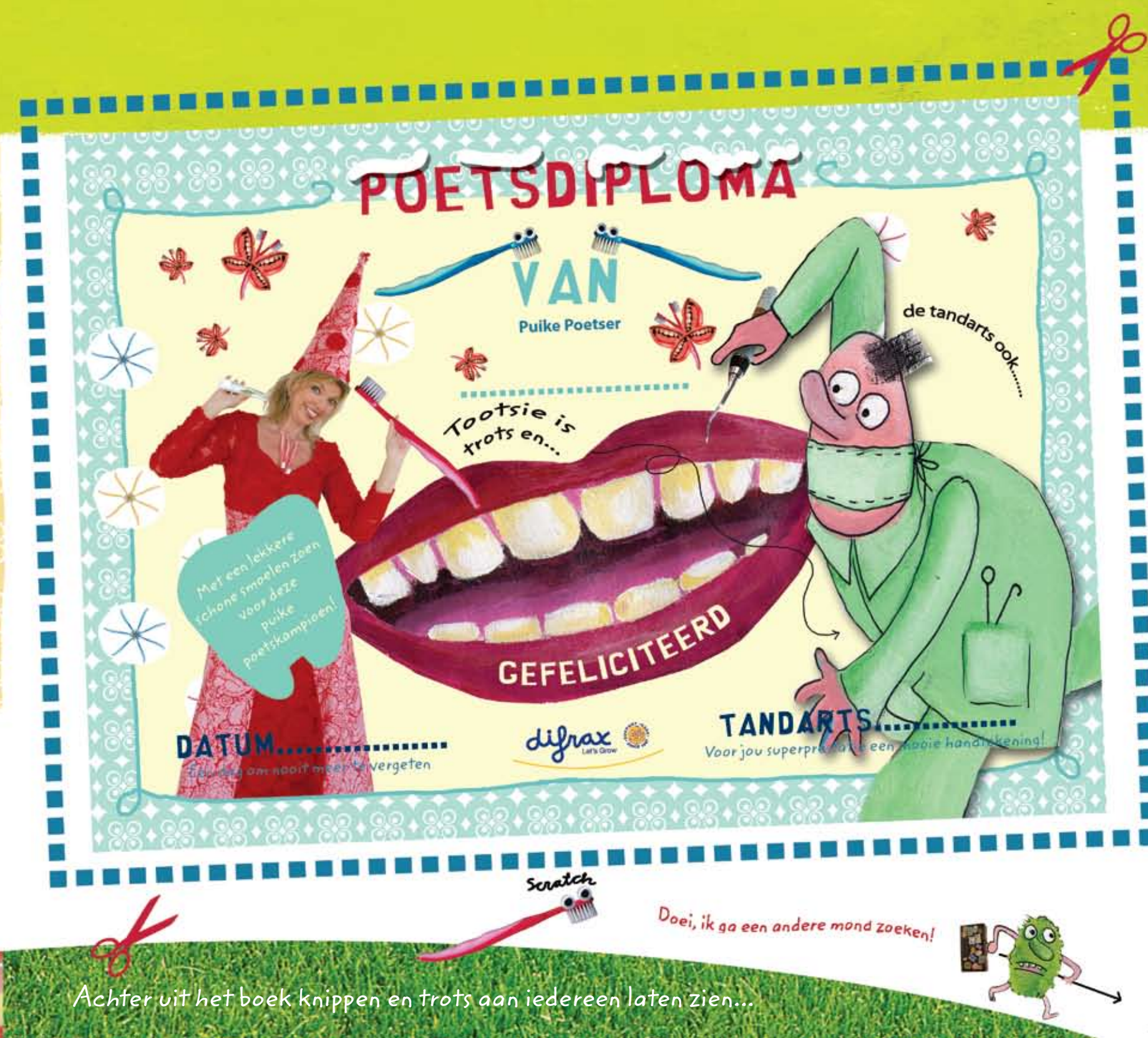
Wauw! Wat blinkt daar zo? Is het mijn ring die zo glinstert?
Of... zijn het je tanden die zo stralen?
Ik zie het al. Jouw kalender is al bijna vol.

FANTASTISCH

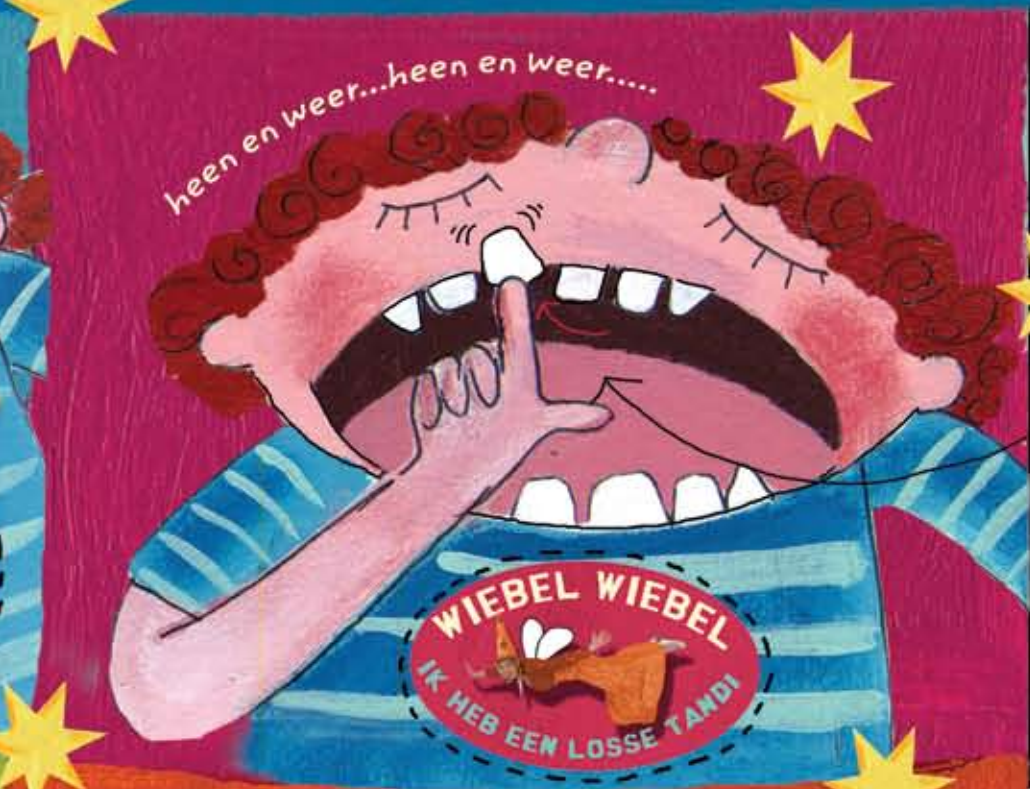
Met zo'n schone mond verdien jij een heus poetsdiploma,
en geen fopdiploma zoals Kaat. Laat je het ook nog even
aan de tandarts zien? Dan zet hij er zijn handtekening op.

GEFELICITEERD!

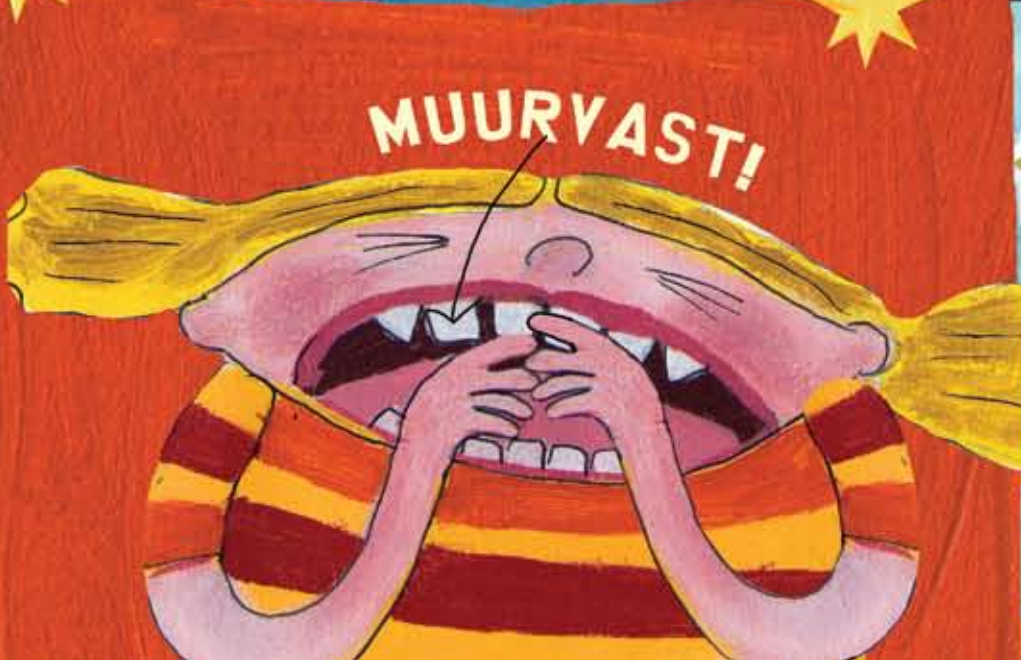
... PUIKE
POETSER!



10 DE TOVER.....TANDEN!



Ko heeft een losse tand. Hij wiebelt aan alle kanten. "Nog even en dan gaat hij ervit," zegt hij trots. "Dan mag ik hem onder mijn kussen leggen en krijg ik een cadeautje van Tossa de tandenfee." Kaat zit met oma op de bank en samen kijken ze naar de bewegende tand in Ko's mond. Kaat voelt aan haar eigen tanden. Muurvast zitten ze. "Denk je dat mijn tanden ook los gaan zitten?" vraagt ze oma. "Natuurlijk," zegt oma. "Dat komt vanzelf. Als je wat groter bent." "En jouw tanden oma?" vraagt Kaat. Oma lacht. "Ik heb tovertanden.



Dat weet je toch? Oma kan haar tanden uit haar mond halen en in een glaasje doen." Als Kaat die avond in haar bed ligt moet ze de hele tijd denken aan de tandenfee en de losse tand van Ko. Ik wil nu een kadootje! Niet later! Ze denkt heel diep na en dan... springt ze uit haar bed. Zachtjes sluipt ze de logeerkamer binnen. Ze grijpt naar het nachtkastje en loopt stilletjes terug naar haar kamer. "Zo... ik mag ze vast wel even lenen," denkt Kaat en ze legt snel oma's tanden onder haar kussen. Die nacht droomt Kaat over feeën en mooie kadootjes. En dat allemaal dankzij oma's tovertanden.



10 TOSSA DE.....TANDENFEE!



HALLO!
IK BEN TOSSA DE TANDENFEE,
EN IK WISSEL MET JE MEE

Is het zover? Is je eerste tand eruit? Even wennen hè, zo 'n gat in je mond? Gelukkig duurt het niet lang voor er een prachtige grote mensentand tevoorschijn komt. Leg je melktand maar snel onder je kussen en wie weet kom ik dan even bij je langs.



TOSSA
WISSELT MET JE MEE!
VOUW DE TAND DIE
ERUIT IS
OMHOOG EN VUL DE DATUM
IN OP DE
ACHTERKANT!
ENNE...NIET VERGETEN DAT JE
GROTEMENSANTANDEN
OOK MOET
POETSEN!

TOSSA DE TANDENFEE



WISSELT MET JE MEE!

difrax

Dit deel van Het Mond Gezond Boek is bestemd voor de ouders. Met dit boek wil Difrax ouders wat meer achtergrondinformatie geven over de mondverzorging van hun (kleine) kinderen. De informatie is bedoeld als advies en bevat dus geen dwingende regels. Mogelijk kan het een leidraad zijn of bepaalde handvatten geven wanneer je problemen ervaart met de verzorging van het gebit van je kind.

Wij adviseren ouders altijd om hun eigen intuïtie te volgen. Ieder kind is verschillend en als ouder ken jij je kind het nu eenmaal het beste. Haal daarom die informatie uit dit boek die jij denkt te kunnen gebruiken. Veel lees- en poetsplezier!

Het boekje is bedoeld voor alle kinderen: waar ‘hij’ staat kan dus ook ‘zij’ gelezen worden.



INHOUD

VOORWOORD	48
INLEIDING	48
GEBITSONTWIKKELING	50
MONDVERZORGING	52
MATERIALEN	54
WAT JE ALS OUDERS MOET WETEN (MET STAPPENPLAN)	55
WEL DOEN & NIET DOEN (DE GROOTSTE VALKUILEN)	59
DE TANDARTS	61
FOPSPENEN EN DUIMZUIGEN	63
EERSTE HULP BIJ MONDONGELUKKEN EN ANDERE GEBITSPROBLEMEN	64
FABELS	67
TOOTSIE DE TANDENPOETSFEE EN TOSSA DE TANDENFEE	68
NUTTIGE INFORMATIE EN ADRESSEN	69
NAWOORD	70

INLEIDING

Met mondverzorging kun je niet vroeg genoeg beginnen. Zodra de eerste tand doorbreekt kunt je beginnen met het belangrijkste onderdeel van de mondverzorging: het tandenpoetsen. Natuurlijk niet meteen op dag 1, wanneer het tandvlees nog extra gevoelig kan zijn, maar wel snel daarna. Poetsen kun je spelenderwijs aanpakken, gewoon met een tandenborstel of silicone vinger-toptandenborstel. Hoe eerder een kind aan de gewone procedure en materialen gewend raakt, hoe normaler hij het vindt

Wanneer de eerste kiezen zich aandienen, ga je over tot twee keer per dag poetsen, als je dat al niet deed. De eerste keer poets je de tanden bij het (ochtend) aankleedritueel – het beste vóór het ontbijt. Daarmee is het kindergebit schoon én voorbereid om de zuuraanval- len die eten nu eenmaal veroorzaken, goed op te vangen. Wil je liever na het ontbijt poetsen, wacht dan minimaal 30 minuten. Die tijd heeft het gebit nodig om op natuurlijke wijze te herstellen van de zuuraanval. [zie extra uitleg van Martine] De tweede keer poetsen is na het laatste eetmoment van de dag. Dit doe je om te voorkomen dat etensresten gedurende de nacht volop de tijd krijgen om in te werken op het tandglazuur van je kind.

Het kindergebit is een serieuze zaak en hoe meer ouders zich daarvan bewust zijn, hoe beter. We kunnen er kort of lang over praten; de meeste kinderen vinden tandenpoetsen maar zo-zo of ronduit niet prettig. Net als nagels knippen, oren schoonmaken of haren wassen. Soms komt dat doordat met name kleine kinderen niet goed weten wat er gebeurt. Hoe klein je kind ook is, leg altijd uit wat je aan het doen bent en wellicht ook hoe lang het bij benadering gaat duren. Daarvoor is een tandenpoetsliedje- of rijmpje een uitkomst. Kent het kind het liedje, dan voelt hij ook aan dat het tandenpoetsen bijna voorbij is. Het belangrijkste wat jij als ouder kunt toevoegen aan je schoonmaakactiviteiten, is vertellen én uitstralen dat tandenpoetsen

er gewoon bij hoort. Punt. Want of het nu wel of niet leuk is, tandenpoetsen **moet**. Om hier mee te helpen hebben we een “Stappenplan voor zelf leren poetsen” geschreven wat een goed hulpmiddel kan zijn samen met de kalenders en beloningsstickers om je kind meer plezier in het poetsen te geven.



MARTINE VAN GEMERT

HOERA EEN WIT PUNTJE!

Een wit puntje in de onderkaak van je kleine is vaak een eerste teken dat de tanden op doorbreken staan. Een mijlpaal in het jonge leven van je kind, die zich meestal bij een maand of zes voordoet. Dat kleine witte puntje heeft al een hele geschiedenis achter zich want de aanzet voor de ontwikkeling van het melkgebit start reeds vanaf de 6e week van de zwangerschap. Dan vormen zich de eerste cellen (tandkiemen), waaruit later de melktanden en -kiezen ontstaan. Vanaf de achtste maand van de zwangerschap begint de kiem van de eerste blijvende kies te groeien.

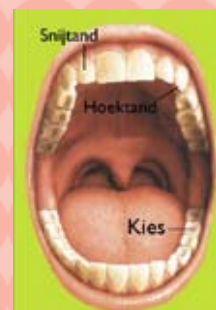
EN DAAR IS NUMMER TWEE...

De volgorde waarin tanden en kiezen doorbreken is over het algemeen standaard. Eerst komen de twee middelste ondersnijtanden door, daarna de twee middelste bovensnijtanden (zie plaatje).

Soms zit er nog wel eens wat variatie in deze doorbraakvolgorde en bovendien is het tijdstip van doorbraak niet voor ieder kind gelijk. Soms komen tanden of kiezen wel 3 à 4 maanden eerder tot soms wel 20 maanden later door dan gemiddeld. Deze marge in doorbraakleeftijd wordt nog als “normaal” beschouwd. Maak je dus geen zorgen als jouw kind met anderhalf vrolijk maar nog steeds tandeloos door het leven stapt; afwachten is het enige wat je kunt doen. Bij een gemiddeld begin van doorbreken (rond de 6 maanden) is het melkgebit rond de 20 maanden goeddeels voltooid. De laatste ontbrekende kiezen, de tweede melkkiezen om precies te zijn, breken meestal pas tussen 24 en 30 maanden door. Overigens krijg je als ouders bij je eerste bezoek aan het consultatiebureau een “Groeiboek” voor je kind mee; hier staat de ontwikkeling van het kindergebit ook in beschreven. Een gezond gebit draagt bij aan de algehele gezondheid en het welbevinden van je kind. Het is dus belangrijk dat je je als ouder ook verdiept in het gebit en hoe je het gezond kunt houden; die moeite zal zich zeker terugverdienen.

AU, DAT DOET PIJN!

De doorbraak van de tanden brengt veel ongemak met zich mee, zowel voor de baby als ook een beetje voor de ouders. Het belangrijkste teken dat je kind tanden krijgt, is dat je kind heel bewust op van alles en nog wat wil bijten. Het tandvlees is gespannen en bijten kan de pijn (tijdelijk) verlichten. Het beste kun je je kind dan ook een bijtring geven, die je vooraf in de koeling hebt gelegd. Zeker 's nachts doe je 'm daar een groot plezier mee. En jezelf, want de gebroken nachten zijn voor de ouders over het algemeen natuurlijk ook geen pretje. Verder kunnen baby's huilerig zijn als de tanden doorkomen, ze eten slechter en zijn hongerig of soms zelfs koortsig. Hier kun je niets aan doen. Wat wel belangrijk is dat je kind goed slaapt. Huilen of koorts kunnen hem uit zijn slaap houden; in dat geval kun je het beste wat paracetamol geven. Verliest hij namelijk zijn vaste slaapritme, dan kun je makkelijk in een vicieuze cirkel komen van oververmoeidheid, nog meer huilen enzovoort. Dat moet je zien te voorkomen. Naast deze ongemakken wordt de doorbraak van een tand of kies vaak voorafgegaan door of vergezeld van een veranderde ontlasting. Extra poepbroeken en flink rode billetjes vragen natuurlijk om adequate hygiëne en zachte verzorging. Het nut van speciale (veelal homeopathische) tandendruppeltjes ter verlichting van de pijn is (nog) niet wetenschappelijk bewezen maar dat neemt niet weg dat ze geen dienst kunnen bewijzen. Baat het niet dan schaadt het niet!!



WEER FEEST: DE EERSTE TAND DIE WISSELT

Een wiebelende tand is over het algemeen een teken dat je kind gaat wisselen. Het melkgebit zal gaan plaatsmaken voor het blijvende gebit. Gemiddeld start de wisseling rond het 6e levensjaar. Meestal wisselen de middelste ondersnijtanden als eerste, gevolgd door de bovensnijtanden. De eerste “grote-mensen”-kiezen breken achter de laatste melkkiezen

door. Evenals bij het doorbreken van het melkgebit is er ook in de doorbraaktijd en doorbraakvolgorde van het blijvende gebit vaak sprake van een individuele spreiding.

Meestal ervaart een kind weinig hinder van het wisselen. Die wiebeltand kan soms het eten van bepaalde dingen wel een beetje lastig maken maar over het algemeen valt het met de pijn wel mee. Heeft je kind wel moeite met het feit dat zijn tanden gaan wisselen of vindt hij het zelfs eng, houd hier dan rekening mee bij het poetsen. Overigens speelt erfelijkheid in de gebitsontwikkeling een grote rol. Heb je zelf forse elementen (dit is een ander woord voor tanden en kiezen) in een (te) kleine kaak? Grote kans dat je kinderen dit ook gaan meemaken. Waren er bij jou bepaalde tanden of kiezen niet aangelegd of heb je er juist een paar extra; ook je kinderen kan eenzelfde lot wachten. Informeer je tandarts hier wel altijd over. Niet dat je tandarts er direct iets aan kan veranderen maar hij zal je in elk geval gerust kunnen stellen en samen met jou de mogelijke gevolgen bespreken.

Hoe de ontwikkeling van het gebit van je kind ook verloopt; als ouder moet je je vooral richten op de dagelijkse verzorging ervan. Hier is de winst te behalen!



POETS DIE TAND

Zodra de eerste tand doorbreekt kun je beginnen met het belangrijkste onderdeel van de mondverzorging: het tandenpoetsen. Natuurlijk niet meteen op dag 1, wanneer het tandvles nog extra gevoelig kan zijn, maar wel snel daarna. Zo gauw de tand namelijk is doorgebroken, hechten zich meteen bacteriën op het glazuur en die moeten met enige regelmaat verwijderd worden om te voorkomen dat ze vrij spel krijgen om gaatjes te gaan maken.

Poetsen kun je spelenderwijs aanpakken, gewoon met een tandenborstel of silicone vingertoptandenborstel. Hoe eerder een kind aan de gewone procedure en materialen gewend raakt, hoe normaler hij het vindt. De eerste vorm van poetsen is meer een soort aaien, maar dat is niet erg. Het gaat er in dit stadium eigenlijk meer om dat jij en je kind zich deze dagelijkse routine eigen maken. Eén keer per dag is bij een enkele tand wel voldoende, ook al blijft twee keer poetsen wel beter. Het beste tijdstip en de meest comfortabele plek (je kind liggend op de commode of zittend bij de wastafel) kies je zelf. Het gebruik van tandpasta is nog niet per se nodig maar toch wordt geadviseerd ter gewenning wat peutertandpasta gebruiken.

TWEE KEER PER DAG POETSEN

Wanneer de eerste kiezen zich aandienen, ga je over tot twee keer per dag poetsen, als je dat al niet deed. De eerste keer poets je de tanden bij het ochtend aankleedritueel – het beste vóór het ontbijt. Daarmee is het kindergebit schoon én voorbereid om de zuuraanvallen die eten nu eenmaal veroorzaken, goed op te vangen. Wil je liever ná het ontbijt poetsen, wacht dan minimaal 30 minuten. Die tijd heeft het gebit nodig om op natuurlijke wijze te herstellen van de zuuraanval (zie kader). De tweede keer poetsen is na het laatste eetmoment van de dag, vlak voor het slapen gaan. Zo voorkom je dat etensresten en bacteriën gedurende de nacht volop de tijd krijgen om in te werken op het tandglazuur van je kind. Door de geringere speekselvloed 's nachts is de natuurlijke afweer tegen deze zuuraanvallen namelijk onvoldoende. Daarom mag je je kind 's nachts ook

absoluut geen drinkflesje met melk of sap aanbieden. Een nachtvoeding is ontwikkelingstechnisch niet meer nodig als je kind eenmaal vaste voeding tot zich neemt; een flesje voor de nacht is ook op dat vlak dus ook niet wenselijk. Is je kind 's nachts wel eens wakker vanwege dorst, wat natuurlijk heel goed kan, geef 'm dan gewoon wat water.

ZUURAAINVALLEN

In eten en drinken zitten suikers en koolhydraten die door bacteriën op onze tanden omgezet worden in zuren. Dit wordt een zuuraanval genoemd. Elke zuuraanval tast de structuur van het tandglazuur aan. Het duurt gemiddeld dertig minuten voordat zo'n zuuraanval, onder invloed van speeksel, weer wordt geneutraliseerd. Het wordt dan ook aangeraden om niet direct na het eten te gaan poetsen, je zou het verzwakte glazuur als het ware wegpoetsen. Wacht dus liever even een half uurtje.

Het glazuur herstelt zich na neutralisatie van de zuuraanval weer in ongeveer drie uur. Het is zaak om het glazuur ook die kans te geven. Wanneer je kind te vaak iets eet of drinkt, volgen de zuuraanvallen elkaar te snel op en is er onvoldoende tijd voor het herstel van het tandglazuur. Dan kunnen er gaatjes ontstaan.



BEWUSTZIJN

Het kindergebit is een serieuze zaak en hoe meer ouders zich daarvan bewust zijn, hoe beter. Als je eenmaal de gevolgen kent van dat schijnbaar onschuldige drinkflesje sap of melk 's nachts in bed, dan kun je bewuster kiezen voor een goed alternatief, zoals een flesje water. Datzelfde geldt voor eten. Het beste is om van vijf eetmomenten per dag uit te gaan; drie maaltijden en twee tussendoortjes. Wordt een kind groter, dan groeit het vanzelf wel door naar zeven eetmomenten, wat eigenlijk voor groot en klein het maximum zou moeten zijn. Met een vast aantal eetmomenten per dag houd je niet alleen je energiebalans in evenwicht (evenveel calorieën erin als je verbruikt) maar geef je tevens je gebit de kans om tussen de maaltijden door op een natuurlijke wijze ter herstellen. Elke slok of hap die je neemt veroorzaakt namelijk een 'aanslag' op je gebit, een aanval die je gebit in het gunstigste geval zelf kan weerstaan. Eet of drink je de hele dag door, dan kan je gebit zich niet tussentijds herstellen en krijg je op den duur gaatjes (zie kader: Zuuraanvallen).

JONG GELEERD...

Met mondverzorging kun je niet vroeg genoeg beginnen. In de basis blijft het die eerste paar levensjaren van je kind hetzelfde. Je begint met één keer per dag poetsen met een zachte tandenborstel en dat gaat al snel naar twee keer per dag poetsen. In het begin gebruik je hierbij een peutertandpasta en naarmate je kind ouder wordt ga je over op kindertandpasta. Meestal staat een leeftijdsaanduiding vermeld op de tube, deze kan per fabrikant wel variëren dus controleer het altijd. Overleg over het gebruik van een juiste tandpasta eventueel met je tandarts. Kies voor de tandpasta voor je kind overigens een zo neutraal mogelijke smaak. Je kind went namelijk snel aan de zoete smaakmakers en dat kan er voor zorgen dat hij later meer moeite heeft om over te stappen op de volwassen mondverzorgings-producten die meestal een wat uitgesprokener mintsmaak hebben. Misschien vind je kind het leuk om bij elke tandenpoetsbeurt een

vast liedje of rijmpje te horen. Dat maakt het gebeuren overzichtelijk en herkenbaar (zie Poetsliedjes en -rijmpjes).

ZELLUF DOEN

Vanaf of een jaar of 3 à 4 jaar vinden kleuters het leuk om zelf hun tanden te poetsen. Moedig dat aan maar poets als ouders wel altijd even het gebit van je kind vóór of ná. Met een jaar of 5 à 6 zijn kinderen geïnteresseerd in speciale borstels met licht en/of geluid. Helpt dit om de motivatie van je kind voor het tandenpoetsen vast te houden, dan is dat prima. Kijk wel of de borstel zacht genoeg is en passend qua grootte. Flosdraad, tandenstokers en mondwater zijn voor kinderen nog overbodig. Koop wel regelmatig een nieuwe tandenborstel. Staan de borstelharen krom van het bijten door je kind, dat is het echt tijd voor een nieuwe!

HOE TE POETSEN?

Tandenpoetsen lijkt zo simpel maar als je het bij je eigen kind moet doen blijkt het toch ineens een hele kunst. De handeling laat zich op papier moeilijk beschrijven maar we zullen ons best doen: Zet de tandenborstel zachtjes en een beetje schuin tegen de tandvleesrand aan en maak een licht schrobbende beweging. Niet van boven naar onder maar juist van achter naar voor. Dit heen en weer bewegen doe je voor elke van de vier tandenrijen, het liefst in een vaste volgorde. Bijvoorbeeld eerst links boven en links beneden, dan rechts boven en rechts beneden. Het is handig om daarbij aan de 3 B's te denken: **B**uiten, **B**innen, **B**oven. Dat betekent: je poetst eerst de buitenkant van de tandenrij (aan de kant van je wang), dan de binnenkant (aan de kant van je tong en verhemelte) en tenslotte de bovenkant, de kauwvlakken. Al met al ben je daar ongeveer 2 minuten mee bezig. Voor de allerkleinsten zal dat wellicht iets korter zijn ('t moet wel leuk blijven).

MATERIALEN

WAT HEB JE SOWIESO NODIG?

Voor een goede mondverzorging heb je eigenlijk niet zo veel nodig. Bij baby's is het handig om een bijtring in huis te hebben, gekoeld voor het moment dat de eerste tanden zich aandienen en je kind graag wil bijten. Ook kun je gerust een babytandenborstel kopen; hoe eerder je kind begrijpt waar die borstel voor dient, hoe beter. Een vingertandenborstel kan ook gebruikt worden in de allereerste fase. Hiermee kun je vooral het tandvlees wat masseren hetgeen verlichting kan geven. Elektrische tandenpoetsen is niet aan te raden bij kleine kinderen. Allereerst is het geluid vaak niet prettig en schrikt het af. Je moet zien te voorkomen dat kinderen – door extra geluid – tandenpoetsen zien als iets vervelends of engs. Bovendien gaat het bij het aanleren van de tandenpoetsroutine om een lichte grip en aanraking; dat is moeilijker te ervaren als je tanden elektrisch poetst. Je moet als het ware goed voelen wat je doet. Je eigen hand is hiervoor het beste hulpmiddel! Bij 5- 6-jarigen kan elektrisch poetsen juist weer een voordeel zijn: zij zijn gevoelig voor extra stimuli en vinden alles wat geluid maakt of knippert interessant. Ook al blijft dit wel persoonlijk. Ziet je kind er niets in, dring dan niet aan. Tandfloss en tandenstokers zijn niet nodig. Gebruik ze alleen als je kind incidenteel iets tussen zijn tanden heeft wat zich niet met spoelen of poetsen laat verwijderen.

WAT KOMT ER NOG MEER BIJ?

Uiteraard heb je een goede fluoridenhoudende tandpasta nodig. Welke dat is, hangt af van je eigen voorkeur. Voor je kind is het alleen belangrijk dat de smaak liefst zo neutraal mogelijk is en dat de samenstelling (fluoridegehalte) is afgestemd op zijn of haar leeftijd. Dus peutertandpasta voor peuters, juniortandpasta voor ongeveer 5- tot 9-jarigen enzovoort. Elke fabrikant hanteert zijn eigen namen, dus kijk goed op het etiket en lees de samenstelling. Thuisgebruik van extra fluoride in de vorm van tabletjes of iets dergelijks, is niet nodig, net zo min als het gebruik van mondwater. De tandarts kan eventueel wel extra fluoride geven bij de controles

wanneer hij constateert dat uw kind een verhoogde gevoeligheid voor gaatjes heeft. Bovendien kan de tandarts het om die reden ook nodig achten om de eerste blijvende kiezen te sealen, hiermee wordt een extra bescherming tegen het ontstaan van gaatjes beoogd. Om het bewustzijn van je kind op een leeftijd van 5 à 6 jaar te vergroten zou je eens een keer plakverklikkers kunnen gebruiken. Deze tabletten (kapotbijten na het poetsen) laten genadeloos zien waar je niet of niet goed gepoetst hebt. De rode kleur die de tabletten afgeven is een goede indicatie waar (onzichtbare) bacteriën huizen en op den duur gaatjes veroorzaken. Vaak is dit rode resultaat genoeg voor weer wekenlang serieus poetsplezier!

SNOEPEN MAG – MAAR NIET DE HELE DAG

Het is zaak je eetmomenten te beperken tot 5, maximaal 7, per dag. Uitgaande van drie hoofdmaaltijden betekent dat dus dat er ruimte is voor 2 tot maximaal 4 tussendoortjes. Daarin mag je best een snoepje nemen. Of zelfs drie tegelijk, dat is beter dan dezelfde drie snoepjes met tussenpozen te eten. Besef hierbij bovendien dat ook hartige tussendoortjes eenzelfde uitwerking kunnen hebben als zoete snoepjes. Ook alle dranken, behalve water, worden als tussendoortje gerekend. Neem dus tegelijk een glas drinken (sap/melk/thee) met een koekje/snoepje of anderszins. Je concentreert het dan in 1 moment terwijl als je eerst wat drinkt en een half uur later een koekje neemt bijvoorbeeld, de aanval weer verdeeld wordt over 2 momenten. Lees het kader van de zuuraanvallen nog maar eens op blz ... [bladzijde nummer invullen].

Grotere kinderen eten graag (suikervrije) kauwgom. Is deze gezoet met Xylitol, dan gaat er een licht gebitsbeschermende werking van uit. Het betekent echter niet dat het goed is voor je gebit om de hele dag door kauwgom te kauwen. Ten eerste doet het je kauwspieren weinig goed maar bovendien oogt het niet netjes. Xylitol kauwgom kan soms een alternatief bieden voor als je niet in de gelegenheid bent om je tanden te poetsen na de (school)lunch... Het is echter be-
slist geen substituut voor tandenpoetsen! Heeft je kind een slechte

adem, dan zou dat onder andere veroorzaakt kunnen worden door bacteriën die zich lange tijd op de tong huisvesten. Het gebruik van een tongscraper wordt dan aangeraden maar wees hier voorzichtig mee. Veel kinderen vinden het absoluut een onprettig gevoel, zeker wanneer je er achter in de mond mee komt. Vraag daarom in deze altijd advies aan je tandarts of mondhygiënist.

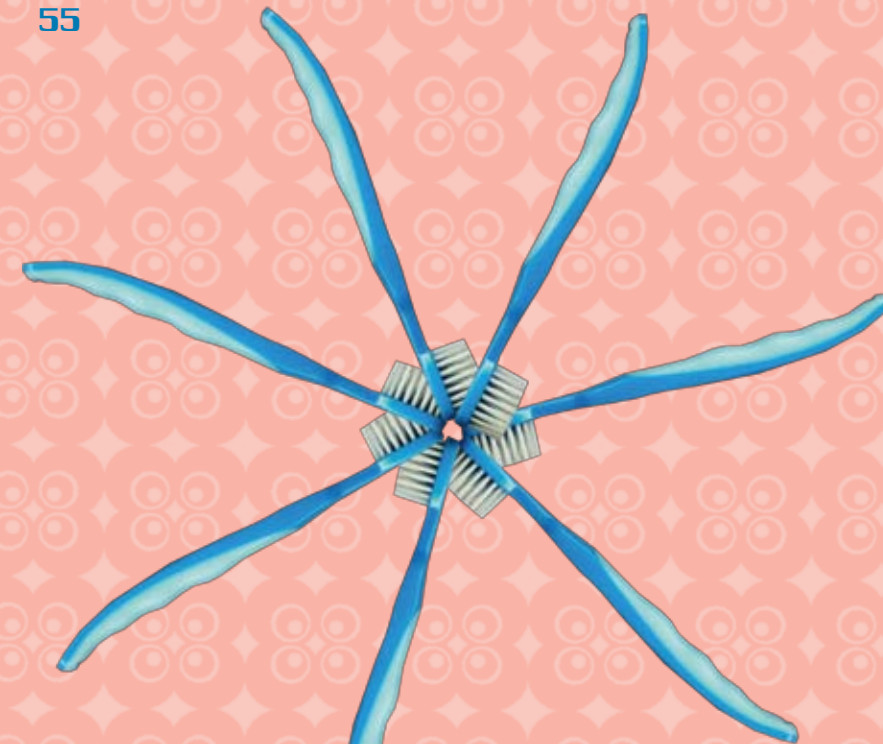
WAT JE ALS OUDERS MOET WETEN (MET STAPPENPLAN)

TANDENPOETSEN MOET

We kunnen er kort of lang over praten; de meeste kinderen vinden tandenpoetsen maar zo-zo of ronduit niet prettig. Net als nagels knippen, oren schoonmaken of haren wassen. Soms komt dat doordat met name kleine kinderen niet goed weten wat er gebeurt. Hoe klein je kind ook is, leg altijd uit wat je aan het doen bent en wellicht ook hoe lang het bij benadering gaat duren. Daarvoor is een tandenpoetsliedje- of rijmpje een uitkomst. Kent het kind het liedje, dan voelt hij ook aan dat het tandenpoetsen bijna voorbij is. Het belangrijkste wat jij als ouder kunt toevoegen aan je schoonmaakactiviteiten, is vertellen én uitstralen dat tandenpoetsen er gewoon bij hoort. Punt. Want of het nu wel of niet leuk is, tandenpoetsen moet.

OPVOEDEN IS VOORDOEN

Tandenpoetsen moet, dat geldt natuurlijk ook voor ouders. Geef dus zelf het goede voorbeeld en poets ook je eigen tanden waar je kind(eren) bij zijn. Zo laat je zien dat het heel normaal is en dat het geen pijn doet. Ondervind je bij het tandenpoetsen van het kindergebit weerstand van je kind, zet je daar dan overheen. Je moet echt doorzetten in het belang van je kind. Vaak heeft die weerstand met een bepaalde ontwikkelingsfase te maken en gaat het langzaam voorbij. Geef je toe of laat je je verleiden tot onderhandelingen dan neemt je kind al snel de regie en zal het poetsen alleen maar moeilijker worden. Kinderen zijn reuze slim wat dat aangaat en hebben feilloos in de gaten hoe ze hun ouders kunnen bespelen. Hou je vol dan zal je kind op een gegeven moment beseffen dat verzet geen zin heeft en dat het beter en leuker is om maar even mee te werken. Omdat tandenpoetsen een normaal onderdeel van de dagelijkse verzorging zou moeten zijn is belonen niet heel wenselijk. Handen wassen beloon je ook niet overdreven. Wel kun je bijvoorbeeld de speciale poets kalender bijhouden of een teken afspreken dat je eraan herinnert dat je nog moet poetsen of dat je het net succesvol hebt gedaan! Wees gerust, door zelf heel rustig te blijven en twee keer per dag zachtjes het gebit van je kind te poetsen kun je binnen een week een goede routine opbouwen.



Is je kind daar aan toe, dan lees je hieronder hoe je dat kunt aanpakken:

STAPPENPLAN VOOR ZELF LEREN POETSEN (LEEFTIJD +/- 3 JAAR)

Eerste dag

- 's Ochtends uitgebreid de tandenborstel en de tandpasta bekijken;
- Hoeveelheid tandpasta ter grootte van een erwtje erop smeren;
- Je kind alle snijvlakken laten poetsen, van alle vier de tandenrijen;
- Zelf de binnenkanten en buitenkanten poetsen;
- Eventueel slokje water drinken, niet spoelen;
- Tandенborstel schoon wegzetten;
- 's Avonds herhalen;
- 1e Hokje op de kalender (à la 'adventskalender') openmaken. Sticker plakken op kalender (MS: is de opzet veranderd van kras/ naar stickerkalender??)

Tweede dag

- 's Ochtends; hoeveelheid tandpasta ter grootte van een erwtje erop smeren;
- Je kind alle buitenkanten laten poetsen, van alle vier de tandenrijen;
- Zelf de binnenkanten en de snijvlakken poetsen;
- Eventueel slokje water drinken, niet spoelen;
- Tandенborstel schoon wegzetten;
- 's Avonds herhalen;
- 2e Hokje op de kalender (à la 'adventskalender') openmaken. Sticker plakken op kalender.

Derde dag

- 's Ochtends; hoeveelheid tandpasta ter grootte van een erwtje erop smeren;
- Je kind alle binnenkanten laten poetsen, van alle vier de tandenrijen;
- Zelf de buitenkanten en de snijvlakken poetsen;

- Eventueel slokje water drinken, niet spoelen;
- Tandенborstel schoon wegzetten;
- 's Avonds herhalen;
- 3e Hokje op de kalender (à la 'adventskalender') openmaken. Sticker plakken op kalender.

Vierde dag

- 's Ochtends; hoeveelheid tandpasta ter grootte van een erwtje erop smeren;
- Je kind alle vier de tandenrijen laten poetsen, één voor één;
- Op die manier je kind BBB laten poetsen, dus eerst buitenkant, dan binnenkant en dan bovenkant/snijvlakken;
- Zelf nog eenmaal alles na-poetsen;
- Eventueel slokje water drinken, niet spoelen;
- Tandенborstel schoon wegzetten;
- 's Avonds herhalen;
- 4e Hokje op de kalender (à la 'adventskalender') openmaken. Sticker plakken op kalender.

Vijfde dag

- 's Ochtends; hoeveelheid tandpasta ter grootte van een erwtje erop smeren;
- Je kind alle vier de tandenrijen laten poetsen, één voor één de BBB's;
- Daarbij houd jij de tijd bij, zodat het minimaal 2 minuten duurt (gebruik hiervoor een tandenpoetsliedje of -rijmpje);
- Zelf nog eenmaal alles na-poetsen;
- Eventueel slokje water drinken, niet spoelen;
- Tandенborstel schoon wegzetten;
- 's Avonds herhalen;
- 5e Hokje op de kalender (à la 'adventskalender') openmaken. Sticker plakken op kalender.

Zesde dag

- 's Ochtends; hoeveelheid tandpasta ter grootte van een erwtje erop smeren;
- Je kind alle vier de tandenrijen laten poetsen, één voor één de BBB's;
- Daarbij probeert hij zelf de tijd bij te houden, zodat het minimaal 2 minuten duurt. Jij als ouder gebruikt het liedje/rijmpje;
- Zelf nog eenmaal alles na-poetsen;
- Eventueel slokje water drinken, niet spoelen;
- Tandенborstel schoon wegzetten;
- 's Avonds herhalen;
- 6e Hokje op de kalender (à la 'adventskalender') openmaken. Sticker plakken op kalender.

Zevende dag: Poetsdiploma

- 's Ochtends; hoeveelheid tandpasta ter grootte van een erwtje erop smeren;
- Je kind alle vier de tandenrijen laten poetsen, één voor één de BBB's – dit als laatste toets voor het diplomapoetsen deze avond;
- Daarbij houden jullie allebei de tijd bij, zodat het minimaal 2 minuten duurt. Ook hierbij weer het liedje/rijmpje;
- Zelf nog eenmaal alles na-poetsen;
- Eventueel slokje water drinken, niet spoelen;
- Tandенborstel schoon wegzetten;
- 's Avonds herhalen voor het Poetsdiploma;
- 6e Hokje op de kalender (à la 'adventskalender') openmaken. Sticker plakken op kalender. Dit open hokje kan verwijzen naar een klein cadeautje (nieuwe tandenborstel of iets anders leuks). Groot feest bij de wastafel; het Poetsdiploma is behaald!

Je vindt het diploma achterin dit boek. De eerstvolgende keer dat je naar de tandarts gaat, kun je de tandarts vragen of zijn of haar handtekening op het diploma te zetten...

Het advies is om kinderen tot de leeftijd van 9 à 10 jaar bij te staan bij het tandenpoetsen. Kinderen zijn geneigd hun zelfstandigheid in deze enigszins te overschatten en ouders maken daar soms ook dankbaar gebruik van. Laat je als ouder niet tot deze vervroegde 'taakdelegatie' verleiden want zowel de motoriek als de zorgvuldigheid laten op die leeftijd echt nog te wensen over.



OP DE MAAT (RIJMPJES)

Pietje smeerpoots ga je toch eens wassen,
Pietje smeerpoots domme domme piet,
Waarom poets jij je tanden niet?
Piet, piet, wat een verdriet.

Ik heb een borstel in mijn mond,
En die draai ik in het rond.
Beetje hier en een beetje daar,
Zo nu ben ik bijna klaar.

OP DE MAAT (LIEDJES)

(Op de melodie van "Vader Jacob")
Tanden poetsen, tanden poetsen,
Heen en weer, op en neer,
Poets je mooie tanden, poets je mooie tanden,
Heel goed schoon, heel goed schoon.
Tanden poetsen, tanden poetsen
Heen en weer, op en neer
Dat zijn mooie tanden, dat zijn mooie tanden
Nog een keer, maar nu niet meer.

(Op de wijs van "1234, hoedje van papier")
1234 poets je tanden, poets je tanden,
1234 poetsen met plezier,
Poets je tanden keer op keer,
Telkens na het eten weer,
1234 poetsen met plezier!

(Op de wijs van Het Grote Meneer Kaktus Lied)
Laat je tanden zien,
Laat je tanden zien,
Zijn ze goed gepoetst?
Alles netjes, alles keurig,
Meneer Kaktus (andere naam noemen) is tevree.
Alles netjes, alles keurig.
Meneer Kaktus (andere naam invullen) roept ... okè!!!!



WEL DOEN & NIET DOEN DE GROOTSTE VALKUILEN

Wat doe je wel en wat kun je beter laten ten aanzien van tandenpoetsen? We zetten de meest praktische tips voor gezonde eet- en drinkgewoonten voor je op een rijtje.

Niet doen:
De hele dag door sap/limonade of frisdrank schenken. Ook niet de biologische of light-varianten!

Wel doen:
Eén of twee keer per dag vruchtensap of aanmaaklimonade geven, de volgende keren water. Tijdens de maaltijden bij voorkeur melk of water.

Waarom: Vijf eetmomenten op een dag is een goede richtlijn, daar hoort ook drinken bij. Limonade of vruchtensap is lekker, maar niet gezond om de hele dag door te drinken. Dat geldt voor volwassenen maar zeker ook voor kinderen. Het gebit moet tussen elk eet-/drinkmoment tijd krijgen om te kunnen herstellen. Hoe minder herstelkans, hoe meer kans op gaatjes. Water is het beste alternatief. Geef zelf het goede voorbeeld en drink geen frisdrank bij het eten maar zet een grote kan water op tafel. Gezoete dranken vullen weliswaar wel, maar geven geen échte verzadiging. Je kind zit dus vol voordat hij aan eten toekomt! (Kinderen onder de 4 jaar zouden sowieso nog geen frisdrank moeten drinken). Andere goede tips zijn om je kind zijn beker in één keer te laten uitdrinken. Elk apart slokje limonade is namelijk een nieuwe aanval op zijn gebit; in één keer alles bewust opdrinken voorkomt dat. Neem tenslotte overal een flesje water mee naar toe voor het lessen van de dorst. Is je kind overdag van huis? Vertel dan op school, op 't Kinderdagverblijf of aan opa's en oma's en de oppasmoeder hoe jullie gewend zijn te drinken. In het belang van je kind zullen velen willen meewerken om hierdoor het gebit van je kind te sparen.

EET- EN DRINKMOMENTEN

- (1) Ontbijt, vers vruchtensap en/of beker melk
- (2) Tussendoortje (bijv. een plak ontbijtkoek en een beker drinken)
- (3) Lunch, beker melk
- (4) Tussendoortje (bijv. een beker drinken en een koekje/snoepje/zakje chips)
- (5) Avondeten, beker melk of water, zuivel als toetje na

Niet doen:
Regelmatig een klein snoepje geven

Wel doen:
Eén keer per dag een vast snoepmoment inlassen
Waarom: Voor snoep geldt eigenlijk precies hetzelfde als voor sap/frisdrank; het kan wel, maar niet te veel en zeker niet te vaak. Het gebit moet zich immers kunnen herstellen van een zuuraanval die snoep nu eenmaal veroorzaakt. Dus, als je je kind laat snoepen, dan liever één keer per dag, in plaats van de hele dag door kleine beetjes. Overigens bestaat er geen gezond snoep. Des te meer reden om het tot één keer per dag te beperken. En haal je geen of weinig snoep in huis, dan is de verleiding ook minder groot. Waak er ook voor om snoep te koppelen aan fruit of ander eten waar je kind misschien moeite mee heeft, zo van 'als jij nu je appel opeet, dan krijg je daarna een snoepje'. Snoep is geen beloning voor fruit eten. Fruit eten hoort erbij, geef dat liever apart of bij het ontbijt (vruchtensap) of lunch (appel). Kleine kinderen hebben sowieso nog vaak een apart fruitmoment.

Niet doen:
Je kind laten bepalen wat hij eet (en je beperken tot bijvoorbeeld zijn lievelingshap)

Wel doen:
Zelf maaltijden samenstellen die zo voedzaam en gevarieerd mogelijk zijn.

Waarom: Door je kind drie hoofdmaaltijden plus een klein aantal tussendoortjes aan te bieden, geef je je kind structuur. Maak de hoofdmaaltijden voldoende voedzaam, dan houdt je kind de tussentijdse perioden makkelijker vol zonder naar een koekje of andere maagvulling te grijpen. Voor gezonde voeding zijn veel tips te geven. Het voert te ver om daar hier op in te gaan. Wat we nog wel kwijt willen is om op te passen met light producten. Ook die leveren niet de gewenste verzadiging op, waardoor je kind eerder, tussen de vaste maaltijden in, trek krijgt. Bovendien is het effect van zoetstoffen op kinderen nog niet afdoende onderzocht. Beter is het om je kind te wennen aan thee en yoghurt zonder suiker, en om de zoetstoffen links te laten liggen.

Niet doen:

Tandenpoetsen als iets bijzonders beschouwen

Wel doen:

Tandenpoetsen opnemen in de rij van dagelijkse rituelen
Waarom: 's Ochtends was je je gezicht voordat je naar school gaat, je kamt je haren, je wast je handen voordat je gaat eten... Tandepoetsen hoort ook in dit rijtje thuis. Hoe eerder tandepoetsen bij de vaste rituelen in jullie gezin behoort, hoe beter. Vaak zal je kind jou er zelf op wijzen dat je het tandepoetsen dreigt te vergeten c.q. vergeten bent. Kies voor het tandepoetsen een moment dat binnen jullie gezin als comfortabel of vanzelfsprekend voelt. Het moet dus wel binnen jullie huisregels passen; daar is geen standaard voor. Een beetje humor mag ook best; laat je kinderen af en toe jouw eigen poetskwaliteiten controleren (door ze met een spiegel in jouw mond te laten kijken) of gebruik een gek liedje of rijmpje voor het tandepoetsritueel.



DE TANDARTS

DE EERSTE HALFJAARLIJKSE CONTROLE

Tot op heden gold het advies om je kind vanaf twee jaar mee te nemen naar de tandarts. Echter, deze leeftijdsgrens zal verder naar voren verlegd gaan worden. Te vaak is gebleken dat er op tweejarige leeftijd namelijk al wat aan de hand is en dan ben je dus feitelijk te laat. Ook al zal je kind pas vanaf twee jaar begrijpen wat er van hem verwacht wordt, vóór die tijd is het vooral van belang dat je als ouder veel informatie krijgt over de mondverzorging, specifiek van toepassing op jouw kind. Hoe eerder de tandarts vanzelfsprekend is, hoe beter. Vraag je eigen tandarts wanneer hij het wenselijk acht dat je je kind meeneemt.

INFORMATIEVOORZIENING

Aanstaande moeders zouden door de tandarts reeds geïnformeerd moeten worden over de ontwikkeling van het kindergebit. De ervaring leert dat zwangere vrouwen erg geïnteresseerd zijn in de gezondheid en het welzijn van hun dan nog ongeborn kind. Is het kindje eenmaal geboren dan is het leven van de jonge ouders de eerste tijd vaak zo hectisch dat belangrijke informatie over het kindergebit vaak ten onder gaat in op dát moment misschien ogenschijnlijk relevantere informatie over doorslapen, huilgedrag, overstap van borst- naar flesvoeding enzovoort. Toch is het belangrijk dat jonge ouders al vroeg weten wat zij eraan kunnen doen om het gebit van hun kind gaaf en sterk te houden. Het eerste tandje komt gemiddeld al bij 6 maanden door! Voor informatie kun je met name bij de tandarts en het consultatiebureau terecht.

DE STOEL

Een echte mijlpaal, voor het eerst in de stoel bij de tandarts. Dit moet in het begin wat spelenderwijs gaan. Er wordt namelijk echt niet verwacht dat je kleine meteen het hele assortiment aan onderzoek en behandelingen hoeft te doorstaan. Wil hij niet in de stoel zitten? Dan sla je dat deze keer over. Gebruik zeker geen dwang. Neem je kind alleen mee naar je eigen controles; moet je zelf terug voor

tandsteen verwijderen, een gaatje vullen of kies trekken, laat je kind dan thuis. Daar is je kind nog lang niet aan toe en zo'n behandeling bij zijn papa of mama (materialen, instrumenten, geluid, eventueel jouw angst) kunnen heel ingrijpend voor hem zijn.

SPELENDERWIJS

Vanaf een jaar of 4 zal je kind waarschijnlijk zonder problemen in de tandartsstoel plaats nemen; hij weet immers precies wat er gaat gebeuren. Je kunt er als ouders bijblijven, maar dat hoeft niet. De tandarts zal zelf aangeven wat de huisregels zijn en wat zijn/haar werkwijze is. Je kind bij jou schoot nemen in de tandartsstoel wordt afgeraden. Afgezien van het feit dat het onhandig werken is voor de tandarts, is het ook iets wat moeilijk te stoppen is. Wen je kind dus vanaf het begin aan zelf in de stoel liggen. Als je dat in het begin spelenderwijs aanpakt (kijk, de tandarts doet de stoel omhoog, omlaag), dan pluk je daar later de vruchten van.

ALLEEN RUST KAN JE REDDEN

Het bezoek aan de tandarts zou in het teken moeten staan van rust en vertrouwen. Daar moet je als ouders veel in investeren, dat doet je tandarts namelijk ook. Die probeert één op één contact te maken met je kind; als ouder moet je de tandarts daar ook de ruimte voor geven. Alleen door die vriendschappelijke wijze van benaderen van de tandarts kan er vertrouwen bij je kind ontstaan. Dat vertrouwen heeft je kind nodig om zich over te geven aan de controles, en in een later stadium misschien aan behandelingen. Dat je met angst niets opschiet is bijna nergens zo duidelijk als in de behandelkamer van de tandarts. Jouw (negatieve of angstige) gevoel over de tandarts breng je, vaak onbewust, over op je kind. Die heeft namelijk een bijzonder fijngevoelige antenne voor wat jij voelt en uitstraalt. Kijk dus uit wat je thuis vooraf bespreekt met je kind. Houd de informatie zo feitelijk mogelijk en vertel geen fabeltjes. 'De tandarts gaat jouw tanden beter maken', suggereert dat de tanden van je kind ziek zijn... Dat is verwarrende informatie, want hij voelt zich niet ziek. Beter is

het om je bij de feiten te houden en te zeggen ‘dat de tandarts al je tanden en kiezen gaat bekijken met een spiegeltje in je mond’. Suggestieve opmerkingen als ‘het doet geen pijn’, ‘je hoeft niet bang te zijn’ of ‘hij doet niks’ geven voor het kind een bepaalde dreiging aan. Vermijd dat dus. Vaak zijn deze opmerkingen gekoppeld aan eigen, negatieve, ervaringen. Bovendien kan het kijken met een spiegeltje of het tandenpoetsen door de tandarts voor jou ‘niets’ zijn, voor je kind is het veelal een hele prestatie.

EEN GOED BEGIN...

... is het halve werk. Een kind associeert vanuit zichzelf een tandarts niet met pijn of angst. Zo’n eerste halfjaarlijkse controle zou ook vooral leuk en leerzaam moeten zijn. Je kind is namelijk nog helemaal onbevangen. Stel je daar op in en laat het begrip angst dan ook helemaal terzijde. Krijgt je kind na verloop van tijd angst voor de tandarts die niet (meer) bij zijn leeftijd past, dan is het vroeg genoeg om er dan iets aan te doen – dus niet op voorhand. Eigenlijk zou tandartsbezoek het beste vergeleken moeten worden met kapperbezoek. Dat hoort er ook gewoon bij!

GEEN GAATJES!

Geen groter genot dan een goed gebit. Tandarts blij, kind blij, ouders blij. Als het (1e) tandartsbezoek goed verlopen is, dan kun je dat benoemen. Elk kind vindt het leuk om een complimentje te krijgen. Benadruk nog eens expliciet wat er goed ging (‘je bleef zo rustig liggen in de stoel, knap hoor!’), o.a. door bepaalde dingen te bespreken (‘zag je wat een mooie spiegel de tandarts gebruikte? Daar kan hij al je tanden en kiezen goed mee bekijken.’). Beloof je kind geen cadeautjes als beloning voor goed gedrag. Dat vertroebelt het doel van je bezoek (controle van het gebit hoort er gewoon bij) en stelt de tandarts voor problemen.

Als het (1e) bezoek niet zo voorspoedig verloopt bestraf je kind daar dan niet voor. Probeer toch positieve punten te belichten en geef daarvoor een complimentje (‘je bent er wel binnen geweest’, ‘je hebt

wel in de stoel gezeten’). Bespreek met de tandarts wat de volgende stap zal zijn en probeer daar zelf vooral niet teveel tegen op te zien. Jouw luchtige, zelfverzekerde en onbevangen houding zullen je kind goed doen.

HET TWEEDE HALF JAAR

Is het al weer zo ver? Ja hoor, de tweede controle staat voor de deur. Wat gaat de tijd toch snel, en wat zijn er al weer veel tanden en kiezen bijgekomen! Luister als ouder goed naar wat de tandarts zegt; hij doet de voorbereiding met oog op komende controles, en als ouders sluit je daar op aan. Je gebruikt bijvoorbeeld dezelfde woorden en begrippen als de tandarts en je vraagt duidelijk naar wat er gaat gebeuren. Samen met de tandarts vorm je als het ware een team.

VERPLAATS JE IN JE KIND

Nog even dit: met een spiegeltje kijken is met een spiegeltje kijken. Voor jou betekent dat misschien dat er niets hoeft te gebeuren (je hebt geen gaatjes en er hoeft dus niet geboord te worden), maar voor je kind gebeurt er wel degelijk iets, namelijk dat er iemand met een spiegeltje in zijn mond kijkt. Probeer je dus te verplaatsen in je kind, iets wat vaak extra moeilijk is voor ouders die zelf wel bang voor de tandarts zijn. Gun je kind zijn eigen ervaringen bij de tandarts en doe iets aan je eigen onzekerheid. Red je het niet je eigen onzekerheid opzij te zetten, laat dan je partner of opa/oma met je kind naar de tandarts gaan. Je kind onnodig met jouw angsten opzadelen is eeuwig zonde.

FOPSPENEN EN DUIMZUIGEN

MONDGEDRAG

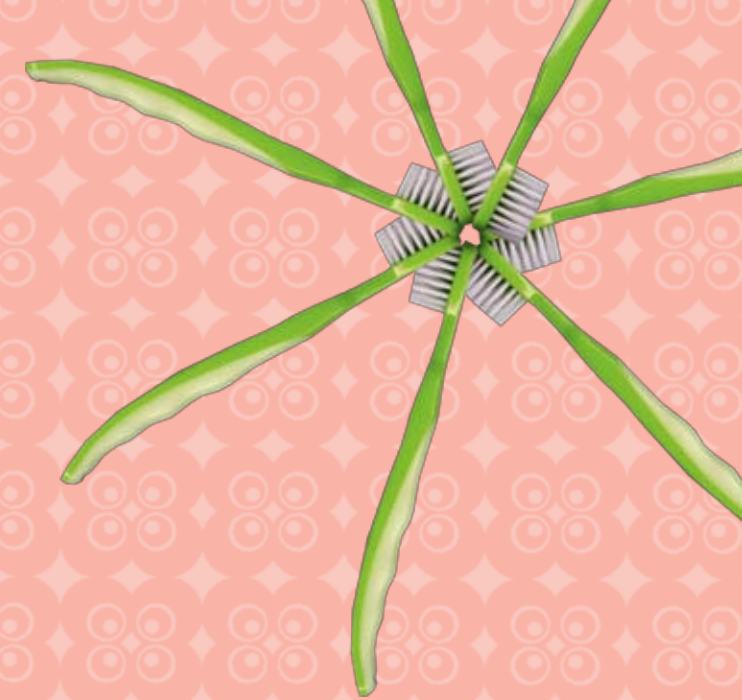
Baby’s hebben een sterke zuigbehoefte, de een wat meer en de ander wat minder. Voor baby’s met een sterke zuigbehoefte kan een fopspeen een uitkomst zijn. Tussen de voedingen door houdt hij zichzelf tevreden met het sabbelen op een fopspeen; zijn zuigbehoefte wordt zo bevredigd en een fopspeen kalmeert, stelt gerust en troost bij verdriet. Bedenk wel dat je dit aangeleerde gedrag ook ooit weer af moet leren. Als je kind 1 jaar is, is die zuigbehoefte zo goed als verdwenen en is de fopspeen dus in feite overbodig. Is je kind 4 jaar of ouder, dan wordt echt geadviseerd om het stoppen te stimuleren.

SOESOE DE FOPSPEN FEE

Als je kind zijn fopspeen voor zijn tweede verjaardag ‘aan de wilgen heeft gehangen’, is er meestal geen onomkeerbare gebitsschade door ontstaan. Bij speengebruik tussen 2 en 4 jaar wordt de kans daarop groter en als je kind na zijn 4e verjaardag nog steeds speent kunnen er bepaalde veranderingen in de tandstand optreden of kan de kaakgroei dermate verstoord worden/zijn dat ook het blijvend gebit er onuitwisbare sporen van laat zien. Tevens kunnen er slik-en spraakstoornissen optreden.

Bedenk dat een fopspeen voor een baby een heel andere functie heeft dan voor een peuter, kleuter of schoolgaand kind. Speel daarop in en lees bijvoorbeeld Het Stoppen met Foppen Boek van Difrax (downloaden via www.difrax.com). Hierin staat precies beschreven hoe je spelenderwijs afscheid kunt nemen van de fopspeen.

Vertoont jouw baby zo’n sterke zuigbehoefte, verkies dan wel in ieder geval de fopspeen boven “de duim”. Duimen afleren blijkt in de praktijk vele malen moeilijker. Dit vereist dan ook veel extra discipline, en hulp van bijvoorbeeld opa en oma, kinderdagverblijf of school en buitenschoolse opvang.



EERSTE HULP BIJ MONDONGELUKKEN EN ANDERE GEBITSPROBLEMEN

RUST

Een ongeluk zit in een klein hoekje. Voor je het weet heeft je kind zijn tand door zijn lip gevallen of op zijn wang gebeten. Eerste vereiste voor ouders is dat ze zelf te allen tijde kalm blijven. Dat is namelijk pure winst voor je kind. Van een angstige of paniekerige ouder raakt je kind zelf alleen maar meer in paniek. En daarna, wat kun je het beste doen bij...?

TAND DOOR DE LIP

Wie kent het niet: Je kind struikelt, hij bijt al vallende op zijn lip, met als resultaat een hard huilend kind en veel bloed. Troost je kind en kalmeer het. Vervolgens dep je de lip schoon met een gaasje of een doekje. Kijk of er een stukje van de tand is afgebroken en kijk of je dat ergens kan terugvinden, zo niet dan zul je op een rustig moment de tandarts moeten bellen. Er moet worden uitgesloten dat een stukje tand in de lip verdwenen is. Controleer de lip. Zit er een flinke jaap in en wil het bloeden maar niet stoppen dan zul je toch even naar de Spoedeisende Hulp moeten gaan om het eventueel te laten hechten. Meestal is het bloedbad echter afkomstig van een relatief klein wondje en is het leed snel geleden. Valpartijen kun je meestal niet voorkomen; gaat je kind eenmaal sporten, dan is het wel zaak hem goede gebitsbescherming mee te geven. Dit geldt vooral voor teamsporten als hockey en rugby maar bijvoorbeeld ook voor andere contactsporten zoals judo.

MELKTAND ERUIT

Is de tand door de klap eruit gekomen, dan bel je de tandarts. Die zal vragen of de tand er helemaal uit is, of er een stukje is afgebroken of dat de tand naar binnen is geslagen. Een toestand van paniek is niet ideaal voor tandartsbezoek. Een melktand kun je bovendien toch niet terugzetten of plakken. Wacht dus tot alles en iedereen weer kalm is voordat je de tandarts bezoekt met je kind. Goede wondverzorging is op dit moment, na kalmte, het belangrijkste. Na een flinke val/klap of stoot kan een melktand gaan verkleuren. Meestal

wordt het grijsig. Deze verkleuring zal niet meer verdwijnen maar kan op zichzelf geen kwaad. Je moet het eigenlijk vergelijken met een blauwe plek. Pas als er boven de tand in het tandvles een bult of witte plek ontstaat moet je de tandarts consulteren. Hoogstwaarschijnlijk is er sprake van een ontsteking en zal de tandarts de tand moeten verwijderen.

BLIJVENDE TAND ERUIT

Is bij de verwonding een blijvende voortand gesneuveld, dan is het een heel ander verhaal. Krijgt je kind van 6 jaar of ouder hiermee te maken, dan moet je altijd langs de tandarts. Is de tand (of een stukje ervan) eruit, dan bewaar je die in melk. Rondom de tand bevindt zich namelijk een vlies en dat is heel kwetsbaar. Door de tand in melk te bewaren, houd je dat vlies zoveel mogelijk in tact wat de kans op succesvol terugplaatsen vergroot. Ga zelf niet spoelen e.d. De tandarts zal je instructies geven over wat je verder kunt doen (en niet doen).

ONTSTOKEN TANDVLEES

Tandenpoetsen dient niet alleen om je tanden schoon en fris te houden maar ook je tandvles. Onvoldoende poetsen kan leiden tot ontstoken tandvles. Ontstoken tandvles is gevoelig bij aanraking en bloedt snel. In zo'n geval zal je kind ter plaatse niet willen poetsen c.q. gepoetst willen worden. Toch moet je dat juist doen want anders hou je de ontsteking in stand en ontstaat een vicieuze cirkel.

FLUOROSE

Heeft je kind witte of bruine vlekken op zijn tanden, dan kan dit komen door overmatig fluoridengebruik. Met name bij allochtone kinderen die nog lang fluoridenhoudend drinkwater hebben gedronken, komt fluorose voor. Hier doe je feitelijk niets aan, je kunt het op termijn esthetisch corrigeren. Een fabeltje luidt dat kinderen fluorose kunnen krijgen van volwassenen-tandpasta gebruiken. Dat is niet waar; let wel op dat je kind niet overmatig veel tandpasta

opeet; dat is namelijk wel slecht voor je kind. Ter geruststelling: met het gewone dagelijkse tandenpoetsritueel is de kans op fluorose verwaarloosbaar klein.

KIESPIJN

Kinderen geven vaak moeilijk kiespijn aan. Ze geven wel signalen af waardoor het vermoeden op kiespijn bij jou als ouder gewekt zou moeten worden. Observeer je kind daarom goed. Deze signalen kunnen o.a. zijn: veranderd eetpatroon (laat hij dingen staan die hij voorheen lekker vond), pijn bij eten, pijn met koud en warm, steeds met een hand naar de wang grijpen, klagen over oorpijn, slecht slapen etc. Als ouder moet je je kind dan ook goed observeren maar vraag ook dingen uit. Neem bij twijfel altijd contact op met de tandarts.

AFTEN

Die akelige kleine witte plekkjes op tandvles en de binnenkant van de wangen doen vaak venijnig pijn. Soms zijn aften erfelijk maar soms kunnen ze ook ontstaan bij gebrek aan weerstand. Dit zie je nog wel eens bij oudere kinderen ontstaan. Er zijn speciale (natuurlijke) tincturen te koop bij drogist en apotheek waarmee je de pijnlijke plekkjes kunt aanstippen (Pyravex Berna, Kamillosan). Dit is een mogelijkheid bij grote plekken die dreigen te ontsteken. Bij kleine plekkjes kun je volstaan met een spoeling van lauw water met zout. Dan is het snel weer over.

ONTWIKKELINGSSTOORNISSEN

Het kan zo zijn dat de tanden of kiezen van jouw kind er al vanaf hun doorbraak een beetje anders uitzien. Ze zijn geliger, vertonen brokkelige plekkjes, zijn gevoelig bij poetsen of met het eten van koude of warme spijzen. Het kan zijn dat jouw kind dan een ontwikkelingsstoornis van het glazuur vertoont. Het glazuur is zwakker, poreus of soms in het geheel niet aangelegd. Soms is dit genetisch bepaald maar dat hoeft lang niet altijd het geval te zijn. Een bekend

voorbeeld zijn de zogenaamde 'kaasmolaren', een ontwikkelingsstoornis van het glazuur van met name de eerste blijvende kiezen. Ontwikkelingsstoornissen zijn er in alle soorten en maten. Je tandarts zal ze kunnen herkennen en zal mogelijke behandelopties met je bespreken. Deze zullen variëren van niets doen, esthetische correctie, repareren van grotere defecten tot zelfs extractie (weghalen) van zeer zwaar aangetaste kiezen die een grote overgevoeligheid aan de dag leggen. Vaak word je voor behandeling door je tandarts doorverwezen naar een speciale kindertandarts. Een glazuurstoornis heb je zelf niet in de hand maar als je weet dat je kind het heeft zul je samen met je tandarts moeten spreken over extra preventieve middelen (bijvoorbeeld andere tandpasta, vaker fluoride behandeling).

TANDEROSIE [AFBEELDEN DIFRAX RIETJES BEKER – CR]

Tanderosie houdt in dat het glazuur van je tanden en kiezen erodeert of afslijt, voornamelijk door het inwerken van zuur. Dat zuur komt uit je voedsel, dus uit eten en drinken. Een voorbeeld is fruitzuur in sinaasappelsap. Dit fruitzuur werkt vrij agressief in op ons glazuur. Om tanderosie te voorkomen moet je gematigd zijn met het nuttigen van zure dranken zoals koolzuurhoudende dranken, vruchtensappen en energiedrankjes. Leng aan met water of neem na het nuttigen van een zure drank een glas water ter neutralisatie. Ook zou je idealiter pas een half uur na het eten en drinken je tanden moeten poetsen. Het glazuur is dan weer hersteld van de zuuraanval en voldoende gehard om de poetsbewegingen te doorstaan. Spuugt je kind om wat voor redenen dan ook veel; wees dan ook alert op tanderosie. Maagzuur heeft hetzelfde effect als fruitzuur...

SLIJTAGE

Sommige kinderen knarsen met hun tanden of kiezen of allebei. Dat kan komen door spanning of door een verkeerde mondhouding (al dan niet door open mondgedrag veroorzaakt). Hier kun je moeilijk iets tegen doen; een slapend kind kun je namelijk niet corrigeren. Pas vanaf een jaar of tien kunnen kinderen zich een beschermend

hoesje laten aanmeten. Hierdoor vermindert het knarsen niet, maar wordt de schade ietwat beperkt. Heeft je kind pijn door de slijtage, bezoek dan je tandarts. Dat hoeft niet per definitie tandpijn te zijn, ook kaak- en hoofdpijnklachten kunnen uit tandenknarsen voortkomen. Is je kind een extreme knarser, dan kan ook de hulp van een psycholoog ingeroepen worden.

CARIËS

Wat elke ouder vreest: gaatjes in het kindergebit. Met een mooi woord heet dit cariës. Belangrijkste weetje over cariës is dat ELK KIND het kan krijgen. Dit zal voor veel ouders een eye-opener zijn. Goed poetsen en gezond eten vormen dan ook de ultieme basisvoorwaarde voor een gezond gebit, maar zelfs dan kun je nog gaatjes krijgen. Poets je niet of snoep je veel, dan komt cariës nog eerder om de hoek kijken.

Gaatjes in het melkgebit moeten gewoon behandeld worden. Deze behandeling kan bestaan uit het onder professionele begeleiding goed schoonhouden van het gaatje, het gaatje kan gevuld worden of, als het gaatje heel groot is en de betreffende tand of kies tekenen van ontsteking laat zien, zal de tand of kies getrokken moeten worden. Als je eigen tandarts niet zoveel affiniteit heeft met de behandeling van kinderen kan hij je doorverwijzen naar een gespecialiseerde kindertandarts.

Het is een fabel dat behandeling niet nodig zou zijn omdat het maar een melkkies betreft en 'die wisselt er toch wel uit' of 'daarin heb je geen gevoel'. Melktanden en kiezen zijn net zo gevoelig als hun volwassen opvolgers en in de wetenschap dat kinderen hun kiezen pas wisselen rond het 9e-11e levensjaar lijkt het toch ook wat cru om hem vanaf z'n 5e bijvoorbeeld met gaatjes rond te laten lopen.

TOT SLOT; WANNEER SLA JE ALARM?

Het normaal voorkomende kindergebit geeft eigenlijk maar weinig reden tot zorgen. Toch is er een aantal situaties te benoemen waarbij je hulp van de tandarts, de kindertandarts of andere hulpverlener inroept.

- Ernstige kiespijn. Zoals eerder gesteld kunnen kinderen dit vaak niet als zodanig benoemen en wijzen ze naar hun kaak, keel of hoofd als ze veel pijn hebben. Kiespijn kan ook makkelijk uitstralen, dus zo gek is dat niet. Een bezoek aan de tandarts is dan noodzakelijk om de daadwerkelijke oorzaak van de pijn te onderzoeken en eventueel weg te nemen.

- Trauma. Als je kind gevallen is of met sporten een bal tegen de tanden heeft gehad bijvoorbeeld is het vaak aan te raden om zo snel mogelijk contact op te nemen met de tandarts.

- Verder moet je aan de bel trekken als de tanden van je kleine extreem laat doorkomen. Vaak wordt dat op het consultatiebureau al geconstateerd; onderneem ook zelf actie.

- Zoek ook hulp als je kind structureel weigert zijn tanden te (laten) poetsen ondanks verwoede pogingen van jou en je partner. Mondverzorging hoort erbij – laat het er dus niet bij zitten!



FABELS

EEN SLECHT GEBIT IS ERFELIJK

Niet waar

Een slecht gebit is niet erfelijk, slechte mondverzorginggewoontes wel! Poets je zelf niet of nauwelijks je tanden, dan geef je geen goed voorbeeld aan je kinderen. Daardoor lopen zij meer kans op cariës en andere tandproblemen. Iets wat wel erfelijk bepaald is, is dat sommige kinderen wel extra gevoelig zijn voor tandbederf. Door goed poetsen en gezonde voedinggewoontes hoeven zij echter niet meer aan cariës te lijden dan andere kinderen... Ook kunnen uit voorzorg kiezen met diepe groeven geseald worden. De sealing biedt dan een beschermende laag.

GAATJES IN MELKTANDEN BETEKENT OOK GAATJES IN BLIJVEND GEBIT

Niet waar

Gaatjes in het blijvende gebit ontstaan alleen door slecht poetsen en slechte voedinggewoontes zoals veel snoepen en veel frisdrank. Het is wel zo dat een gaatje in het melkgebit wat niet behandeld wordt een ontsteking kan veroorzaken die de ontwikkeling van het blijvende gebit kan verstoren. Daarom is het ook zaak om gaatjes in het melkgebit afdoende te behandelen.

VAN HARTIGE DINGEN KRIJG JE GEEN GAATJES

Niet waar

Gaatjes ontstaan niet specifiek door zoet eten, ook hartige hapjes veroorzaken een zuuraanval op je gebit. Het gaat er dus ook om hoe vaak je eet. Vijf eetmomenten per dag zijn voor een klein kind genoeg. Dat bestaat uit 3 hoofdmaaltijden en 2 tussendoortjes.

NA HEEL VEEL SNOEPEN MOET JE METEEN JE TANDEN POETSEN

Niet waar

Tanden en kiezen moeten na het eten van snoep (veel én weinig) een zuuraanval doorstaan. Daar kunnen ze zelf redelijk van herstellen, maar dat kost wel tijd. Door het zuur wordt het glazuur bros en zou je het makkelijk van je tanden poetsen. Beter is het om na het snoep

pen een half uur te wachten met tandenpoetsen. Dan is je glazuur weer hard genoeg.

VAN ANTIBIOTICA WORDEN JE TANDEN GEEL

Niet waar

bij gele tanden ontbreekt er een bouwstof in de ontwikkeling van het gebit. Of dit door veelvuldig antibioticagebruik gestimuleerd wordt is niet bekend. Er is in elk geval nooit een direct verband gevonden.

VAN BORSTVOEDING KRIJG JE WOLF

Niet waar

dit zogeheten bakerpraatje is even hardnekkig als onwaar. Borstvoeding is niet schadelijk voor het kindergebit. Het is wel zo dat zowel borst- als flesvoedingen gedurende de nacht een groter risico op tandbederf opleveren. Immers, de melk in de nachtvoeding veroorzaakt een zuuraanval op de tanden. Doordat je kind meteen doorslaapt doe je verder niets aan mondverzorging, met alle gevolgen van dien. Het zou vanuit tandheelkundig standpunt aanbevelingswaardig zijn om de nachtvoedingen af te bouwen, zodra je kind tanden krijgt. Qua ontwikkeling kunnen de meeste baby's trouwens al met een week of 8 alleen op een late voeding een hele nacht doorslapen. Ontwikkelingstechnisch gezien betekent dit nog niet dat je baby dit ook daadwerkelijk doet. Overigens wordt deze soort tandbederf ook veroorzaakt door het slaapflesje dat nog al te vaak aan grotere kinderen mee naar bed wordt gegeven. Als je kind 's nachts dorst zou krijgen, is een flesje water ook prima. Geef in geen beding sap of melk mee naar bed.

HOESTSIROOP IS SLECHT VOOR JE TANDEN

Waar en niet waar

De hoestsiroop op zichzelf is niet per definitie slecht voor je tanden, het tijdstip waarop je 'm inneemt vaak wel. Vaak zit je kind al in pyjama recht op in zijn bed, wanneer hij zo'n heerlijke zoete siroop inneemt. Daarna gaat je kind slapen en heeft dat zoete spul volop de



kans om het gebit aan te tasten. Hoestsiroop innemen voor het tandenpoetsen is een idee, maar ook suikervrije medicijnen zijn een optie. Vraag ernaar bij je apotheek, zeker wanneer je kind veel medicijnen gebruikt.

RÖNTGENFOTO'S ZIJN SCHADELIJK VOOR KINDEREN

Niet waar

Niet schadelijker dan bij volwassenen althans. En gelukkig is er speciale kleding (meestal een schort) die klein en groot tegen straling beschermt. Vanaf een jaar of vijf heeft je kind voldoende ruimte in zijn mond voor het laten maken van een gebitsfoto. Ben je zwanger ten tijde van tandartsbezoek dan moet je dat wel altijd even melden. Dan kan de tandarts passende beschermende maatregelen treffen.

TOOTSIE DE POETSFEE EN DE TANDENFEE

VERRE FAMILIE

Tootsie de Tandempoetsfee kan je helpen om van het tandenpoetsen een vast ritueel te maken in jullie gezin. Zij is hele verre, verre familie van een andere fee, namelijk de tandenfee. De tandenfee komt alleen 's nachts als je je gewisselde tand of kies onder je kussen hebt gelegd. Zij legt er stiekems iets leuks voor in de plaats... Dit eeuwenoude gebruik kun je ook in je eigen gezin in ere herstellen. Dat is aan jou en je partner. Bedenk wel dat je deze twee feeën en hun specifieke taken duidelijk gescheiden houdt. Kinderen nemen alles vaak heel letterlijk en kunnen in de war raken van twee feeën. Vertel hen dat ze gerust kunnen gaan slapen: de tastbare Tootsie de Tandempoetsfee doet niet aan huisbezoekjes.

NUTTIGE INFORMATIE EN ADRESSEN

INFORMATIE

www.ivorenkruis.nl

www.nvbk.org

www.difrax.com

(O.a. voor het downloaden van het boek, extra kalenders etc.)

<http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/kinderen>

www.nmt-praktijkwebsite.nl

www.healthylives.nl/verzorging





In deze serie zijn eerder verschenen:
 Het Stoppen met Foppen Boek (ISBN: 97890 8715 0105)
 Het Hap Slik Weg Boek (ISBN: 97890 8715 0112)
 Het Droge Broeken Boek (ISBN: 97890 8715 0129)



Het Poetsdiploma is gratis te downloaden van www.difrax.com