

## Tandenpoetsen hoort erbij

Het poetsen van de tandjes kan strijd opleveren tussen ouders en peuters. Maar het moet wel gebeuren.

Het boek 'Tandenpoetsen!' kan een handje helpen om je peuter plezier in het poetsen te laten krijgen.

## Waarom is tandenpoetsen zo belangrijk?

Ten eerste natuurlijk om gaatjes te voorkomen. Bij doorbraak van de tandjes is het glazuur van de tandjes nog niet uitgehard, waardoor het kwetsbaarder is voor gaatjes. Door middel van poetsen wordt schadelijke tandplak verwijderd. Ten tweede helpt het fluoride in de tandpasta gaatjes verhinderen, het versterkt namelijk het glazuur.



### Tandenpoetsen!

Helga Warmels en Barbara de Wolf

ISBN 9789056477189

Prijs € 9,95

## Wanneer moet je beginnen?

Vanaf het moment dat de eerste tandjes doorbreken is het aan te raden om één keer per dag te poetsen met peutertandpasta met fluoride. Dit geeft je baby de tijd om te wennen aan de smaak van tandpasta en aan het tandenpoetsen. Poets bij voorkeur na het laatste eetmoment van de dag.

Vanaf twee jaar moeten de tanden van je peuter twee keer per dag ongeveer twee minuten per keer worden gepoetst. Dit doe je met een peutertandenborstel.

Zo went je kind er aan dat het een dagelijks ritueel is. Het is het beste om te poetsen na het ontbijt en na het laatste eetmoment van de dag.

### Tip

Geef het poetsen een vaste plek in het ochtend- en avondritueel. 's Avonds kun je na het poetsen nog een verhaaltje voorlezen.

Lees ook 'Drie haasjes gaan slapen' over het bedtijdritueel, inclusief het tandenpoetsen.



### Hoe moet je poetsen?

Een peuter kan staand of zittend worden gepoetst. Ga recht voor of schuin achter je kind staan en buig het hoofd licht achterover. Zo kan je goed in de mond kijken.

Poets de binnen- en buitenkant van alle tanden en kiezen met zachte, rustige heen en weer gaande bewegingen. Poets daarna het kauwvlak van de kiezen. Houd een vaste volgorde aan, zodat je peuter dit makkelijk zelf kan leren.

Zodra je kind er aan toe is, kan het zelf oefenen met de tandenborstel. Blijf in ieder geval één keer per dag napoetsen. Dit kan eventueel met elektrische tandenborstel.

**Let op!** Laat je peuter bij het poetsen nooit alleen. Door een foute beweging kan de tandenborstel in de keel schieten.

### Tip

Kauwt je peuter op de tandenborstel? Koop er twee; één waarop mag worden gekauwd en één waarmee wordt gepoetst. Leer het kauwen op de tandenborstel wel snel af.

### Tandpasta

Gebruik voor je peuter speciale peuterfluoridetandpasta. Deze bevat een lagere concentratie fluoride. Te veel fluoride kan namelijk verkleuring van het glazuur veroorzaken. Een doperwtje op de borstel is al voldoende.

### Tip

Laat je kind in de eerste jaren na het poetsen de tandpasta uitspugen, maar niet uitspoelen. De achtergebleven tandpasta kan tussen de tanden en kiezen nog veel goeds doen. Oefen het uitspugen van de tandpasta met je peuter door het voor te doen.



## Dwarse poetsers

Om te voorkomen dat je je peuter tot twee keer toe per dag in de houdgreep moet vasthouden hier wat ideeën:

Houd je, net als de moeder van Puk, een beetje van de domme en leid zo je kind zonder dwang naar het tandenpoetsen toe. Pak bijvoorbeeld de afwasborstel in plaats van de tandenborstel en vraag of er een kloddertje jam op moet. Wat een gekke moeder en wat een slimme peuter!

De auteur en illustrator van het boek hebben met hun eigen peuters ervaren dat een dergelijke aanpak niet alleen leuk is, maar ook echt helpt.

## Poetspret

Het vraagt dus een beetje creativiteit om tandenpoetsen leuk te maken. Hier nog wat tips:

- Misschien lukt het je om zelf een tandenpoetsliedje te verzinnen. Een makkelijke is: 'Ik zag twee beren tandenpoetsen, o dat was een wonder!..'
- Of maak een tandenpoetskalender waarop je kind kan aangeven dat het twee keer per dag heeft gepoetst. Met aan het eind van elke week poetsen een leuke verrassing.

## Zelluf doen!

- Je zelfstandige peuter wil natuurlijk zelf poetsen. Sta dit toe en poets tegelijkertijd je eigen tanden. Een peuter imiteert graag. Zorg er wel voor één keer per dag zelf na te poetsen.
- Je kunt je kind zelf zijn tandenborstel laten uitkiezen. Een tandenborstel moet sowieso om de drie maanden worden vervangen.
- Het valt niet mee voor een peuter om voor de zoveelste keer de controle uit handen te geven en zich door de ouder te laten poetsen. Draai de rollen eens om en laat je peuter jouw tanden poetsen. Wedden dat hij/zij heel streng zegt: 'Mond open!'

## Hoe verder gaatjes voorkomen?

- Laat je peuter zo weinig mogelijk wennen aan zoet
- Houd het aantal drink- en eetmomenten op maximaal zeven per dag met een tussenpauze van twee à drie uur
- Geen eten of drinken (flesje) mee naar bed (water mag wel)
- Vanaf negen maanden van fles overgaan naar tuitbeker. Zo voorkom je zuigflescariës

## Wanneer voor het eerst naar de tandarts?

Heb je zelf een afspraak bij de tandarts? Neem je kind mee, hoe jong het ook is.

Vanaf twee jaar kan je jouw peuter ook even op de tandartsstoel laten zitten. Als je peuter het toestaat, kijkt de tandarts met een spiegeltje in de mond. Zo maakt je kind spelenderwijs kennis met de tandarts.

### Tip

Laat kinderen niet te lang speenzuigen, probeer het voor het tweede jaar af te leren. Langdurig gebruik van fopspenen verhoogt de kans op scheve tanden en kiezen.

### Tip

Is je kind hard op zijn mond gevallen? Laat de tandarts voor de zekerheid checken of alle tanden nog goed op hun plek zitten. Een tandartsbezoek voor je peuter is in elk geval noodzakelijk als: melktandjes verkleuren, melktandjes uitvallen na bijv. een val of klap of wanneer je kind pijn heeft bij het poetsen.

### Tip

Heb jij een kind dat zich ondanks alle tips nog steeds moeilijk laat poetsen? Geef niet op, ga rustig door! Poetsen is echt belangrijk; fluoridepilletjes alleen werken niet!



## Meer weten?

[www.nigz.nl](http://www.nigz.nl)

[www.gezondheid.be](http://www.gezondheid.be)

[www.tikitik.com](http://www.tikitik.com)

Tekst: Esther de Wit

Illustraties: Barbara de Wolf, uit 'Tandenpoetsen!'

### Bronnen:

'Mondverzorging van 6 tot en met 24 maanden' en 'Mondverzorging van 2 tot en met 4 jaar'; Astrid Tjalsma, NIGZ

K.J. Kaptein, tandarts te Hilversum  
Associatie Nederlandse Tandartsen

Alle rechten voorbehouden

## [www.kimio.nl](http://www.kimio.nl)

Mercis Publishing-Kimio  
Johannes Vermeerplein 3  
1071 DV Amsterdam  
T 020 672 16 40  
E [kimio@mercis.nl](mailto:kimio@mercis.nl)



**Drie haasjes gaan slapen**  
Betty Sluyzer en Pauline Oud  
ISBN 978056477165  
Prijs € 9,95