



CJG Rijnmond

# Een gezond gebit

Voor een stralende lach

CJG Rijnmond. Ondersteuning bij de  
grootste opgave in een mensenleven.

# Een gezond gebit

Als je kind tussen de 6 en 12 maanden oud is, komen de eerste tanden door. Het is belangrijk om dan gelijk te beginnen met tandenpoetsen. Zo voorkom je gaatjes en blijft de mond van je kind gezond. Ook leert je kind op deze manier dat tandenpoetsen bij de dagelijkse verzorging hoort; jong geleerd is oud gedaan!

## De eerste tanden

Je merkt dat jouw kind tanden krijgt als hij meer speeksel heeft dan normaal en er bobbels in het tandvlees komen. Ook willen kinderen vaak meer bijten, omdat dit de pijn minder maakt. Een bijtring kan dan helpen. Of masseer het tandvlees met je vinger of een zachte tandenborstel. Rond 2,5 jaar heeft je kind zijn volledige melkgebit.

## Tandenpoetsen

Zie je het puntje van een eerste tand? Begin dan gelijk één keer per dag met poetsen. Je kunt hiervoor het beste een kleine, zachte tandenborstel gebruiken. Gebruik ook kindertandpasta; kleine kinderen slikken tandpasta vaak door en te veel fluoride is ongezond. Poets vanaf 2 jaar twee keer per dag. Vanaf 3 jaar mag dat ook met een elektrische tandenborstel.

## Na-poetsen

Na-poetsen is belangrijk. Doe het in elk geval één keer per dag, totdat jouw kind 10 jaar is. Zo weet je zeker dat ook de kiezen elke dag goed schoon zijn. Ook samen tandenpoetsen werkt goed. Het is leuk, je kan er een spelletje van maken en je geeft meteen het goede voorbeeld.

## Uit een beker drinken

Vanaf 8 maanden kunnen kinderen het best uit een beker drinken. Je kind leert zo nieuwe bewegingen maken met zijn mond en traint de mondspieren. Dat helpt bij het leren praten! Lekker oefenen en klieren, dat hoort erbij! Oefen je met drinken uit een beker? Begin met water. Als je even geen zin hebt in geklieder, kun je een (afsluitbare) beker met een rietje gebruiken.



Poets jouw tanden waar je kind bij is.

Zo geef je het goede voorbeeld.

Tip: geef een eigen tandenborstel, dan kan jouw kind met je meedoen.



## Aan de slag

Poets de tanden van je kind in een vaste volgorde: Binnenkant, Buitenkant en Bovenkant (B-B-B). Poets vanaf 2 jaar, 2 keer per dag, 2 minuten (2-2-2) met kindertandpasta.

### Afbouwen zuigfles en fopspeen

Voor de mondspieren en de tanden is het goed de zuigfles en de fopspeen af te bouwen. Dat doe je bijvoorbeeld door de fles alleen nog 's ochtends en 's avonds te gebruiken. De fopspeen is vaak lastiger, omdat die ook als troost wordt gebruikt. Je kunt ermee beginnen de speen alleen nog in bed te geven, als jouw kind gaat slapen.

#### Hoe je een speen kan afbouwen

- Geef de speen steeds korter.
- Geef de speen alleen nog bij het slapengaan.
- Slaapt jouw kind? Haal de speen uit zijn mond en doe de mond zachtjes dicht.

### Vaste eet- en drinkmomenten

In bijna al ons eten en drinken zit suiker en zetmeel. Dat is niet goed voor het gebit. Speeksel beschermt de tanden, maar heeft daar wel tijd voor nodig. Je kunt jouw kind daarom het best maximaal zeven keer per dag laten eten of drinken. Geef je een fles melk voor het slapengaan? Doe dat dan voor het tandenpoetsen. Heeft je kind daarna nog dorst? Geef dan alleen nog een slokje water.

### Naar de tandarts

Ons advies is om kinderen vanaf 2 jaar mee te nemen naar de tandarts. Zo kunnen zij spelenderwijs wennen aan de tandartscontrole. Wist je dat naar de tandarts gaan voor kinderen gratis is?

## Wat doet CJG Rijnmond?

Het CJG is er voor jou als ouder en jouw kind. Wij zien alle kinderen van 0 tot en met 18 jaar en hun ouder(s). Ons werkgebied strekt zich uit van Brielle tot Barendrecht en van Rhoon tot Rotterdam. Zo'n 275.000 kinderen komen jaarlijks langs op één van onze ruim 50 CJG-locaties of ontmoeten we thuis, op school of online.

## Geen vraag is ons te gek

In elke fase van het leven van jouw kind, van baby tot puber, kunnen we je helpen. Of je nu vragen hebt over opvoeden,

opgroeien of gezondheid. Onze professionals zoals jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, (dokters)-assistenten en (ortho)pedagogen staan voor je klaar. Zij ondersteunen jou bij de grootste opgave in een mensenleven.

## Contact

Je vindt ons online en offline, via telefoon of WhatsApp. Kijk voor alle contactmogelijkheden op [cjpgrijnmond.nl/contact](https://cjpgrijnmond.nl/contact). Ook staat er op onze website een overzicht van cursussen en themabijeenkomsten die wij aanbieden.



“Geen vraag  
is ons te gek!”

*Daniëlle, coördinator Service & Contact*



088 - 20 10 000



[cjpgrijnmond.nl](https://cjpgrijnmond.nl)



[cjpgouderportaal.nl](https://cjpgouderportaal.nl)

**Volg ons:**  
CJG Rijnmond

