

Water, water, water! Daar blijven tanden gezond door. Ook ongezoete melk is goed voor onze tanden. Chocomelk, fristi, frisdranken, fruitsappen of aangelengde siropen vermijdt u beter. Ze bevatten zeer veel suikers. Geef nooit een zuigfles met gezoete dranken en gebruik geen zoetmiddelen zoals honing en siroop.

Voorbeelden van tandvriendelijke tussendoortjes: groenten, kaas, fruit, yoghurt, noten, suikervrije kauwgom, enz.

Naar de tandarts

Om een kindergebit gezond te houden, is het belangrijk om vanaf de tweede verjaardag om de zes maanden naar de tandarts te gaan. Zo kunnen de tanden goed opgevolgd en zelfs beschermd worden. De tandarts kan kleine problemen snel en weinig ingrijpend oplossen.

Drie gouden regels voor de tanden

- ▲ Poets twee keer per dag twee minuten lang.
- ▲ Zorg ervoor dat alle tanden geпоetst worden.
- ▲ Beperk tussenmaaltijden en kies voor tandvriendelijke tussendoortjes.
- ▲ Ga om de zes maanden op controle bij de tandarts.

Twee extra gouden regels voor het hart

- ▲ Breng de tandarts op de hoogte van het hartprobleem van uw kind.
- ▲ Vraag uw arts of een antibioticavoorbereiding nodig is voor een behandeling bij de tandarts.

v.u.: Eric Morlier, gedelegeerd bestuurder UZ Gent, C. Heymanslaan 10, 9000 Gent – Mirto Print – 050084 – November 2019 – versie 1

Dienst Tand-, mond- en kaakziekten

Ingang 25

T +32 (0)9 332 40 51

Afdeling Cardiologie kinderen

Kinderziekenhuis Prinses Elisabeth

Ingang 10, route 1002

T +32 (0)9 332 24 19 of +32 (0)9 332 24 30

Deze brochure werd enkel ontwikkeld voor gebruik binnen het UZ Gent. Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het UZ Gent.

Universitair Ziekenhuis Gent
C. Heymanslaan 10 | B 9000 Gent
T +32 (0)9 332 21 11 | E info@uzgent.be

www.uzgent.be

Volg ons op



EEN GEZONDE MOND, HARD NODIG



EEN GEZONDE MOND, HARD NODIG

Gezonde tanden

Gezonde tanden = gezond hart

Een gezonde mond is belangrijk voor een gezond hart. Wanneer bacteriën in de mond niet weggepoetst worden, kunnen ze tandbederf en bloedend tandvles veroorzaken. Die ontstekingen in de mond kunnen leiden tot hartproblemen. De bacteriën kunnen namelijk via het bloed een weg vinden naar het hart. Daarom is het zo belangrijk om je gebit goed te verzorgen.

Hoe ontstaat tandbederf?

Tandplaque is een witte laag die zich vormt op de tanden en bestaat uit bacteriën. Deze bacteriën vormen suikers uit de voeding om tot zuren. Die zuren tasten het tandglazuur aan waardoor 'cariës' of tandbederf kan ontstaan. We noemen dit een zuuraanval.

Wat je eet, hoe vaak je eet en hoe je je tanden poetst, beïnvloeden de zuuraanvallen. Tandpasta bevat fluoride, wat een bijkomende bescherming biedt tegen zuuraanvallen. Een goede mondhygiëne en een gezond voedingspatroon gaan hand in hand met een gezonde mond.

Bij de tandarts

Breng de tandarts zeker op de hoogte van de medische voorgeschiedenis van uw kind. Vermeld ook welke medicatie het neemt. Bij sommige hartaandoeningen moet de tandarts de nodige voorzorgen nemen. Dit kan zelfs aangevoelen zijn als het hart volledig hersteld is.

Poetsen

Wanneer poetsen?

Tanden poetsen is zeer belangrijk omdat het beschermt tegen gaatjes en tandvleesontsteking.

Poets van zodra de eerste tand zichtbaar wordt twee keer per dag: 's morgens na het ontbijt en 's avonds voor het slapengaan.

Welke tandpasta?

Er bestaan veel soorten tandpasta, maar welke is de beste? Het belangrijkste bestanddeel van tandpasta is fluoride. De concentratie fluoride wordt aangepast aan de leeftijd, zoals aangegeven in de volgende tabel.

leeftijd	fluoride concentratie	frequentie	hoeveelheid tandpasta	voorbeeld
jonger dan 2 jaar	1000 ppm	2x/dag	rijstkorrel	Vitis Kids
tussen 2 en 6 jaar	1000-1450 ppm	2x/dag	erwt	Vitis Kids
vanaf 6 jaar	1450 ppm	2x/dag	1-2 cm	Elmex junior 6-12j, Vitis Junior

Welke tandenborstel?

De beste kindertandenborstels hebben een stevig handvat en een klein borstelkopje met zachte haren, zodat alle hoekjes goed gepoetst kunnen worden. Als u kiest voor een elektrische tandenborstel, neemt u het best een ronde borstelkop.

Vervang de tandenborstel om de drie maanden.

Hoe poetsen?

Goed poetsen is niet makkelijk. Ouders helpen het best tot de leeftijd van 9 jaar. De tandarts kijkt ook na of het poetsen goed lukt.

Poets de tanden altijd twee minuten lang in dezelfde volgorde. Zo slaat u zeker geen tanden over. Poets de buitenkant, de bovenkant en de binnenkant van alle tanden, zowel in de boven- als de onderkaak.



@ IvorenKruis

Na het poetsen spuugt uw kind de tandpasta uit. Het is niet nodig om de mond met water te spoelen. Zo blijft er wat tandpasta achter op de tanden ter bescherming.

Eten

Hoe vaak eten?

Elk voedingsmoment veroorzaakt een zuuraanval. Beperk u dus tot drie hoofdmaaltijden en maximaal twee tussendoortjes per dag. Zo hebben de tanden genoeg tijd om zich te herstellen voor de volgende aanval. Laat uw kind 's avonds niet meer eten na het poetsen.

Wat eten en drinken?

Voor de tanden zijn suikers en kleverig voedsel niet gezond. Een appel of een stukje kaas tussendoor zijn beter dan een wafel of een chocoladekoek.