

# LEER UW KINDEREN DE JUISTE GEWOONTES VOOR EEN GOEDE MONDHYGIËNE



De mond van je kind verandert voortdurend. Tussen de leeftijd van 5 en 12 jaar maken melktanden langzaam plaats voor blijvende tanden: het is de fase dat er twee verschillende soorten tanden aanwezig zijn in je mond, waarbij het essentieel is om een goede mondhygiëne te onderhouden!

## WAT IS CARIËS?

**Cariës** is een tandziekte. Het wordt veroorzaakt door de aanwezigheid van **tandplak**: een mengsel van **bacteriën** en **voedselresten**. Voedselresten bevatten suikers waaronder **koolhydraten** die door bacteriën snel worden omgezet in zuren. Deze zuren heten **aanvallende zuren** en veroorzaken **demineralisatie** die zelfs **gaatjes in het glazuur** kan veroorzaken. Tandbederf hangt grotendeels af van de levensstijl, zoals voeding, mondhygiëne en **het gebruik van fluoride**, waardoor het te vermijden valt.

## AANBEVELINGEN TEGEN CARIËS

- Ga minimaal één keer per jaar naar de tandarts
- Beperk jezelf tot 4 voedselinnames per dag om de aanmaak van tandplak te verminderen: 3 hoofdmaaltijden aangevuld met een eventuele snack
- Beperk de consumptie van voedingsmiddelen die suiker bevatten aangezien suikers verantwoordelijk zijn voor zuuraanvallen
- Poets je tanden twee keer per dag gedurende 2 minuten, met een tandpasta die fluoride bevat en aangepast is aan de leeftijd van uw kind
- Begin vroeg! Hoe jonger je begint met poetsen, hoe meer het een reflex en een gewoonte wordt



### AANBEVOLEN FLUORGEHALTE IN TANDPASTA EN HOEVEELHEID IN FUNCTIE VAN DE LEEFTIJD

Jonger dan 2 jaar: 1000ppm  
(grootte van een rijstkorrel)

Tussen de 2 en de 6 jaar:  
1000ppm (grootte van een erwt)

Vanaf 6 jaar: 1450ppm (grootte  
van een erwt)

## DE POETS METHODE



**Borstel je boven- en  
ondertanden om  
beurten**



**Draai rondjes, waarbij je je  
tanden en tandvlees van het  
roze naar het witte deel toe  
poetst**



**Ook schuin poetsen is  
belangrijk: een hoek van  
45 graden op het  
tandvlees**



**Stap voor stap en sla niets  
over, zodat al je tanden  
aan de beurt komen,  
inclusief de bovenkant**





# HOE KAN U UW KINDEREN MOTIVEREN OM HUN TANDEN TE POETSEN?

## 1. Betrek hen!

Laat ze hun tandenborstel kiezen, zodat ze niet kunnen wachten om hun tanden te poetsen. Je kan ook gebruik maken van een kalender en 's ochtends en 's avonds afvinken van zodra u klaar bent met poetsen.

## 2. Poets samen jullie tanden

Maak van tandenpoetsen een gezinsactiviteit: geef het goede voorbeeld door je tanden te poetsen met hen! Door aan het begin en aan het einde van de dag samen tijd door te brengen, wordt het poetsen gezelliger en zal het minder als een opgave voelen.

## 3. Maak het poetsen leuker

Er zijn voldoende hulpmiddelen om kinderen bezig te houden, zodat de poetstijd wat korter aanvoelt. Bekijk bijvoorbeeld onze elmex® verhaaltjes, de grappige kortverhalen van 2 minuten, terwijl ze hun tanden poetsen!



## Ontdek de elmex® verhaaltjes:



of ga naar:

<https://www.elmex.be/nl-be/our-mission/fairytale-stories>

---

## ELMEX® ZET ZICH IN MET HAAR EDUCATIEF PROGRAMMA

elmex® steunt de scholen bij het aanleren van een goede mondhygiëne door middel van het programma "Gezonde tanden voor gelukkige kinderen".

Dit initiatief omvat de distributie van gratis pedagogische kits met materiaal voor demonstraties, educatieve inhoud en staaltjes van tandpasta voor kinderen

**In Frankrijk heeft het programma "Gezonde tanden voor gelukkige kinderen" al ongeveer 1 miljoen kinderen\* in de middelbare school bewust gemaakt van het belang om goed te poetsen**



\*Meer dan een miljoen testers verspreid sinds 2019

