

## Protocol “Een gezond kindergebit”

- De jeugdarts of jeugdverpleegkundige geeft de Kindergebit-kaart mee aan ouders met het 9 maanden consult met het advies om de voorlichtingsfilm over mondgezondheid te bekijken via de weblink of de QR-code (in te scannen met smartphone of Tablet). Na het bekijken van de film krijgen ouders de gelegenheid om een korte kennistest te doen.
- De poster “Hoe houdt u het kindergebit gezond?” ophangen in de wachtkamer.
- Wanneer er faciliteit is om dvd’s af te spelen kan het CB ervoor kiezen om de dvd “Een gezond kindergebit” in de wachtkamer af te spelen.

### De Kindergebit-kaart



## Basisadviezen mondhygiëne en voeding van het Ivoren Kruis

- Poets de tanden en kiezen 2x per dag 2 minuten met de juiste fluoridetandpasta, afhankelijk van de leeftijd.
  - 0 t/m 1 jaar: 1 keer per dag poetsen (s' avonds) met peuterfluoridetandpasta en gebruik een peutertandenborstel
  - 2 t/m 4 jaar: 2 keer per dag poetsen met peuterfluoridetandpasta
  - 5 jaar en ouder: 2 keer per dag poetsen met fluoridetandpasta.
- Poets volgens de 3 B's: Binnenkant, Buitenkant, Bovenop.
- Neem je kind als het eerste tandje doorbreekt mee naar de mondzorgpraktijk. Als je kind op jonge leeftijd in de mondzorgpraktijk komt, krijgt het voldoende gelegenheid te wennen.
- Vanaf de leeftijd van 2 jaar met regelmaat naar de tandarts of mondhygiënist voor controle
- Adviseer ouders of verzorgers de tanden van kinderen tot 10 jaar ('s avonds) (na) te poetsen.
- Maximaal 7x per dag eten of drinken. Dit zijn 3 hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch, avondeten) en maximaal 4 tussendoortjes per dag. Vuistregel: Na eten of drinken minstens 2 uur niets meer nemen.
- Een uur voor het tandenpoetsen geen zure producten eten of drinken.
- Geen voeding of dranken na het laatste tandenpoetsen of mee naar bed nemen, tenzij het water is.
- Leer het kind zodra het kan zitten om uit een beker te drinken en gebruik vanaf 9 maanden een beker zonder tuit in plaats van een zuigflesje of anti-lekbeker.
- Geen zuigfles met zoete inhoud gebruiken als zoethoudertje in bed, box of wandelwagen.
- Kies liever voor kraanwater in plaats van zoete dranken.
- Liever een speen dan een duim, want speenzuigen is gemakkelijker af te leren. Leer sowieso het speenzuigen zo vroeg mogelijk af, in ieder geval vóór het blijvend gebit.

## Vragen

Voor vragen of opmerkingen over "Een gezond kindergebit" kunt u contact opnemen met Ineke van Kempen via telefoonnummer 088-866214 of via het e-mailadres [ineke.vankempen@tno.nl](mailto:ineke.vankempen@tno.nl).