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 websitelink 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.