

EEN
GEZOND
HOUFAST

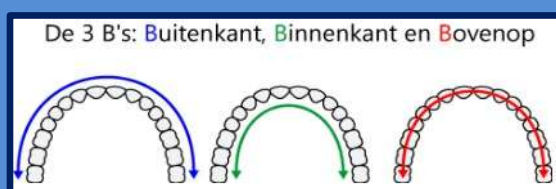
GEZONDE TANDEN

HOUD DE KINDERMOND GEZOND

Snoep en zoete dranken bevatten naast suikers ook veel zuren. Die zuren zorgen voor slijtage van het tandglazuur. Om de kans om dit én gaatjes te verkleinen geldt: beperk het aantal eet- of drinkmomenten tot max. 7x per dag (m.u.v. water en thee zonder suiker).

41%

van alle
vijfjarigen
heeft
gaatjes
in het
melkgebit.



Poets in een vaste volgorde. Hierdoor ben je er zeker van dat je geen enkele tand of kies overslaat. Poets het gebit onder en boven volgens de 3 B's: **B**uitenkant, **B**innenkant en **B**ovenop (kauwvlakken).



Wist je dat ...

Je kind al vanaf 1,5 jaar mee kunt nemen naar de tandarts en dat dit voor kinderen tot 18 jaar gratis is.

Tips voor een gezonde mond

- Poets 2x per dag 2 minuten
- Gebruik een zachte (elektrische) tandenborstel
- Poets de rand van het tandvlees mee
- Poets niet te krachtig, een klein beetje druk is voldoende
- Blijf als ouder bij kinderen tot 10 jaar 1x per dag (bij voorkeur 's avonds) napoetsen



Klik hieronder voor meer informatie:



Noord- en Oost-Gelderland

