

Kindermiddag

- Woensdag- en donderdag, nu speciaal voor jou, tot ongeveer 12 jaar.
- Gezellige ontvangst.
- Extra tijd voor uitleg en gesprekje.
- Leuke medewerkers met een uitgebreide opleiding en veel ervaring met kinderen.
- Vrolijke aankleding van de behandelkamer.
- Je mag je eigen favoriete cd meenemen.
- Je kunt ook zelf muziek kiezen uit de aanwezige cd's.
- En natuurlijk de behandeling wordt beloond met een leuk presentje.

Tips om angst al vroeg te voorkomen

- Zorg dat uw kind went aan de tandarts. De kans is dan kleiner dat er later angst ontstaat.
- Vanaf twee jaar is uw kind al welkom.
- Als uw kind nog jong is, is het natuurlijk goed als één van de ouders tijdens de controle aanwezig is.
- Als uw kind komt voor een behandeling, is het meestal beter om er zelf niet bij te zijn.
- Bent u er toch als ouder bij, laat dan zoveel mogelijk over aan de tandarts en de assistente.
- Zeg vooral niet: "Je voelt absoluut niets". Want als het dan toch een beetje pijn doet, kan uw kind zich verraden voelen.
- Oudere kinderen kunnen proberen alleen te komen. Daardoor krijgen ze meer zelfvertrouwen.
- Er is niets op tegen een kind te belonen als het zich flink houdt. Een klein presentje, laat het kind een uurtje langer opblijven of verzin iets anders leuks. Wij doen dat ook !

Poetstips voor kinderen

Elke dag krijg je op je tanden en kiezen een wit-gelig laagje tandplak. Dit laagje plak kun je van je tanden halen door goed te poetsen.

Je kunt het beste 2 keer per dag poetsen: 's morgens en 's avonds. Je tanden blijven dan schoon en sterk. En in sterke tanden krijg je minder snel gaatjes. Zo blijft je lach gezond!

Tip 1. Poets 2 x per dag

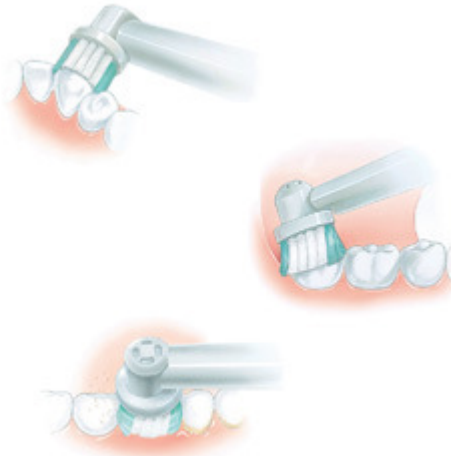


Poets je tanden elke dag 's ochtends na je ontbijt en 's avonds voor het slapen gaan.

Let er goed op dat je lang genoeg poetst. Tel bijvoorbeeld langzaam tot 5 en ga dan naar het volgende plekje. Als je alles goed poetst, ben je minstens 2 minuten bezig.

Tip 2. 3 B's: Binnen-, Buiten- en Bovenkant

Poets al je tanden en kiezen aan de Binnen- en de Buitenkant en als laatste Bovenop je kiezen: 3 x B. Poets de 3 x B altijd in een vaste volgorde. Begin links of rechts achter in de mond bij je kiezen in de onderkaak te poetsen. Zijn alle kiezen aan die kant gepoetst, poets dan alle tanden en daarna de kiezen aan de andere kant. Nu is de bovenkaak aan de beurt. Begin weer met poetsen achter bij de kiezen, dan de tanden en vervolgens de kiezen aan de andere kant. Poets de buitenkant van de tanden en kiezen op dezelfde wijze. Als laatste even goed de bovenkanten van de kiezen schrobben. Zo weet je zeker dat je niets overslaat.



Tip 3. Elektrisch poetsen

Je kunt ook met een elektrische tandenborstel je tanden poetsen. Er zijn speciale elektrische tandenborstels voor kinderen met vrolijke kleurtjes en leuke afbeeldingen. Met een elektrische tandenborstel kun je makkelijker en meer tandplak van je gebit verwijderen dan met een gewone tandenborstel. Maar dan moet je wel goed poetsen natuurlijk. Veel elektrische tandenborstels geven na 2 minuten een signaal zodat je precies weet wanneer je lang genoeg gepoetst hebt.

Het is belangrijk dat je de poetsbeweging goed leert.

Poets daarom ook regelmatig met een handtandenborstel.

Tip 4. Ga twee keer per jaar naar de tandarts

Sommige kinderen hoeven wat minder vaak te gaan of juist wat vaker. Vraag je tandarts of mondhygiënist om advies. Zij controleren je gebit helemaal en kunnen je vertellen of je goed gepoetst hebt. Als je een klein gaatje hebt, wordt dit gevuld. Het wordt dan niet groter.

Tip 5. Beperk het aantal eet en/of drinkmomenten

Eet maximaal drie maaltijden per dag (ontbijt, lunch en diner) en vier tussendoortjes. In je eten en drinken zitten suikers. In je mond worden de suikers omgezet in een zuur. Dit zuur kan het glazuur van je tand of kies afbreken. Zo kan er een gaatje ontstaan. Eet en drink daarom niet te vaak. Let er ook op dat je niet te vaak en te veel frisdrank en vruchtensap drinkt.

Tip 6. Vervang je (opzet) borstel elke drie maanden

Want na drie maanden goed poetsen gaan de haren van je tandenborstel/opzetborstel naar buiten staan en maken ze je tanden minder goed schoon.

Tip 7. Gebruik een tandpasta met fluoride

De tandpasta maakt je tanden glad en zorgt voor een frisse smaak. De fluoride uit de tandpasta maakt je tanden en je kiezen sterker. Je krijgt dan minder snel gaatjes. Kies voor een tandpasta die past bij de leeftijd.

Tip 8. Gebruik een goede tandenborstel

Een goede kindertandenborstel is niet te groot, heeft zachte borstelharen en een zachte rubberen achterkant voor bescherming van het tandvlees. Er zijn tandenborstels voor elke leeftijd.