

TANDEN POETSEN DOE JE ZO!

0 TOT 2 JAAR

Ouders poetsen de tanden.
Start vanaf de doorbraak van de eerste tand

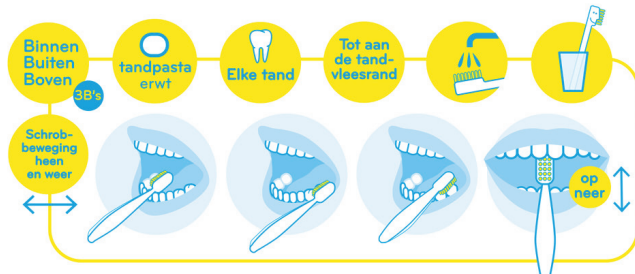
POETSEN MET EEN MANUELE TANDENBORSTEL



2 TOT 6 JAAR

Ouders poetsen de tanden.

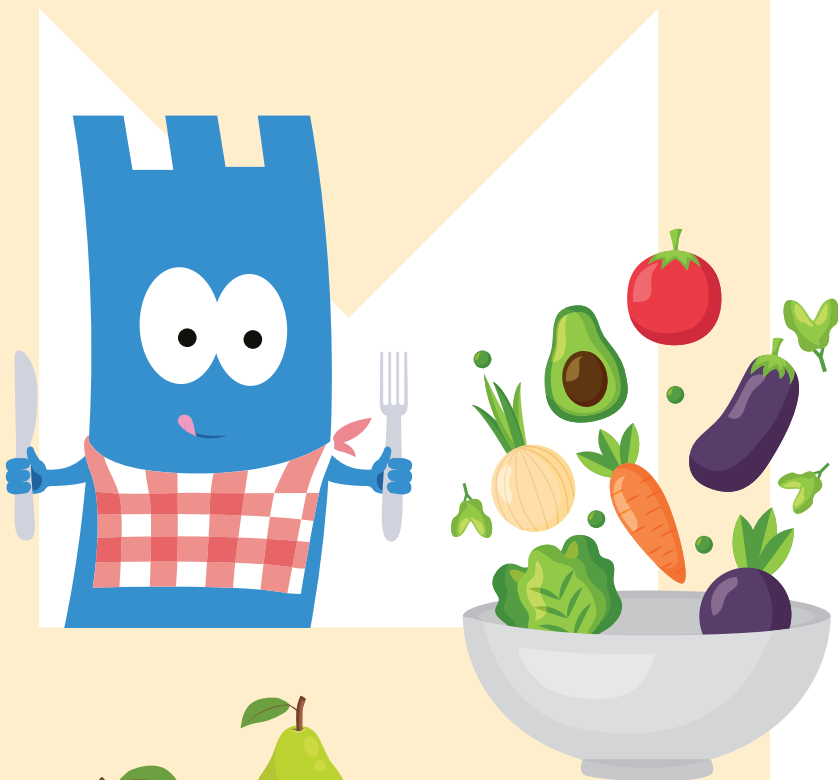
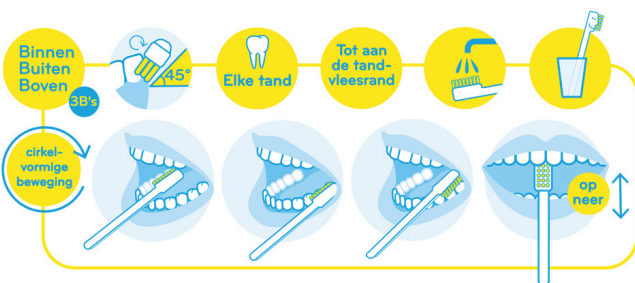
POETSEN MET EEN MANUELE TANDENBORSTEL



6 TOT 12 JAAR

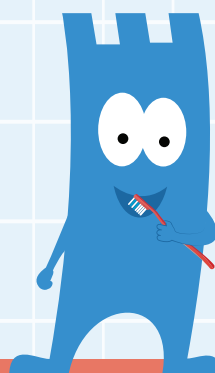
Ouders poetsen de tanden na
tot ongeveer 10 jaar.

POETSEN MET EEN MANUELE TANDENBORSTEL



GEZOND ETEN EN DRINKEN, OOK VOOR JE TANDEN!

- Streef naar maximaal **5 eetmomenten** per dag (3 hoofdmaaltijden en 2 tussendoortjes)
- Drink **na het eten** van een maaltijd of tussendoortje **water of melk**
- Drink tussen de eetmomenten **alleen water, groentesap of melk.**
- Eet het **fruit** dat je wil eten **in één keer** op, niet verspreid over de dag
- Vermijd eten juist voor het **slapengaan**



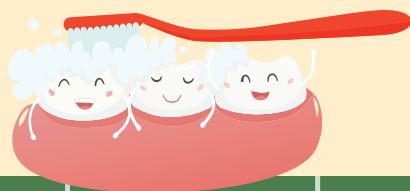
Meer info?
WWW.GEZONDEMOND.BE

KINDERSTAD
MECHELEN



MET JE KIND NAAR DE TANDARTS!

- ✓ Neem je peuter mee voor een eerste mondonderzoek **vanaf de eerste tand**. Zo kan je kind al wennen aan de tandarts of mondhygiënist.
- ✓ Ga minstens **twee keer per jaar** naar de tandarts.
- ✓ Praat op een **leuke manier** over het tandartsbezoek: over de leuke tandartsstoel die op en neer kan, over het spiegeltje waarmee de tandarts naar de tandjes kijkt, ...



WELK MATERIAAL?

Gebruik een kleine manuele tandenborstel voor het poetsen vanaf de eerste tand. Voor kinderen vanaf 2 jaar kan je kiezen tussen een klassieke manuele of een elektrische tandenborstel.

WELKE TANDENBORSTEL?



WELKE TANDPASTA?

