

## Vragen en antwoorden

### Waarom is de Gewoon Gaaf-methode geïntroduceerd?

De huidige generatie jonge ouders is opgegroeid met fluoridetandpasta. Tussen 1970 en 1990 zijn in de mondgezondheid grote sprongen vooruit gemaakt. Toch is er nog een enorme gezondheidswinst te halen. Gewoon Gaaf wil de mondzorg voor kinderen effectiever maken. Gewoon Gaaf betekent een omslag in de mondzorg, waarin preventie meer vanzelfsprekend is.



### De tandarts zorgt toch voor een gezond gebit van mijn kind?

Het hebben en houden van een gezond kindergebit is een samenspel tussen je kind, jezelf en je mondzorgverlener. De zorg voor het kindergebit ligt vooral bij jezelf en je zoon of dochter. Je mondzorgverlener coacht jou en je kind.

### Je kunt er toch niets aan doen dat je een gaatje krijgt? Dat overkomt je toch?

Niet waar! Je kunt gaatjes in het gebit voorkomen. Op het ontstaan van gaatjes in je gebit heb je zelf veel invloed. Wie goed zijn tanden poetst met fluoride-tandpasta en weinig suiker gebruikt, kan gaatjes voorkomen en zijn gebit dus gewoon gaaf houden.

### Mijn kind heeft toch een zwak gebit?

Ook dan is de sleutel tot een gezond gebit een combinatie van secuur tandenpoetsen en matig suikergebruik. Kinderen die goed hun tanden (laten na)poetsen, en weinig suiker eten en drinken, houden hun gebit gewoon gaaf.

### Kan een beginnend gaatje nog stoppen?

Ja! Ieder gaatje begint met een witte vlek. Gelukkig kun je beginnende gaatjes nog stoppen en zelfs deels herstellen. Maar daar is wel tijd en aandacht voor nodig.

### Mag ik mijn kind een fluoridebehandeling onthouden?

Veel ouders denken dat ze hun kinderen tekortdoen als ze geen fluoridebehandeling in de mondzorgpraktijk krijgen. De beste fluoridebehandeling is het 2x per dag poetsen met fluoridetandpasta. Dat is bovendien veel prettiger dan een fluoridebehandeling bij de tandarts. Het achterwege laten van een fluoridebehandeling bij de tandarts is een bewuste en verantwoorde keuze van je mondzorgverlener.

### Is het verantwoord om de kiezen niet te sealen?

Veel ouders zien het niet sealen van de kiezen van hun kind (en hun broertje of zusje wel) als onderbehandeling. Als de tandarts of mondhygiënist geen reden heeft om het gebit van je kind te sealen, is dat een bewuste en verantwoorde keuze. In zowel gesealde als niet-gesealde kiezen kunnen gaatjes ontstaan.



### Gewoon Gaaf, hoe dan?

Niets is moeilijker dan het veranderen van gedrag. Wie vroeg het juiste gedrag krijgt aangeleerd zal daar zijn leven lang plezier van hebben. Neem je kind daarom zodra het eerste tandje doorbreekt mee naar de mondzorgpraktijk en begin direct met tandenpoetsen. Samen met je mondzorgverlener kun jij het gebit van je kind gaaf houden. Is dat niet Gewoon Gaaf?

### Basisadvies Fluoride

#### 0 en 1 jaar

Vanaf het doorbreken van het eerste tandje: 1x per dag poetsen met fluoridepeutertandpasta.

#### 2, 3 en 4 jaar

2x per dag poetsen met fluoridepeutertandpasta.

#### 5 jaar en ouder

2x per dag poetsen met fluoridetandpasta voor volwassenen. Je kunt ook tandpasta gebruiken waarop staat 'kinder' of 'junior'. Kijk dan altijd naar de leeftijd die hierbij wordt aangegeven (bijvoorbeeld 5-12 jaar). Als je twijfelt, raadpleeg dan je tandarts of mondhygiënist.

#### Voor alle leeftijden

Raadpleeg voor alle andere vormen van fluoridegebruik je tandarts of mondhygiënist.



### De NVvK ondersteunt de preventiemethode Gewoon Gaaf

Dit vouwblad is samengesteld door de Redactieraad van het Ivoren Kruis met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekten en mede mogelijk gemaakt door Oral-B, GSK Consumer Healthcare en Menzis. Doel van de Vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid.

Meer weten? Kijk op [www.ivorenkruis.nl](http://www.ivorenkruis.nl) of download de gratis app GezondeMond.

© Ivoren Kruis / 2016

ivoren  kruis  
Voor een gezonde mond

# Individuele preventie voor een gaaf gebit

## Voor kinderen van 0-18 jaar



Vanaf eerste tand | Individuele cariëspreventie | Samenspel ouder, kind en mondzorgverlener | Beloning: een gaaf gebit

**Wil jij ook een gaaf gebit voor je kind? En dat je kind met een gezonde mond opgroeit? De Gewoon Gaaf-methode voor kinderen van 0-18 jaar bij je tandarts of mondhygiënist helpt daarbij. Onder begeleiding van je mondzorgverlener kun jij samen met je kind het gebit gaaf en zijn mond gezond houden. Gewoon Gaaf toch? Doe je mee?**

### Individuele preventie

Gewoon Gaaf is een preventiemethode voor ieder individueel kind van 0 tot 18 jaar en zijn ouders\*). Je tandarts of mondhygiënist geeft jou en je kind advies dat is afgestemd op het gebit van jouw kind.

Hij begeleidt je kind een gaaf gebit te hebben en te houden. Bij

Gewoon Gaaf maakt de tandarts of mondhygiënist een risico-inschatting. Hoe goed zorgen jij en je kind voor het gebit van je

kind? Hoe is het met zijn mondhygiëne? Breken er tanden of

kiezen door? Is je kind aan het wisselen? Heeft je zoon of dochter (beginnende) gaatjes in zijn gebit?

Op basis van deze risico-inschatting, bepaalt de tandarts het moment waarop hij jou en je kind weer in de mondzorgpraktijk wil terugzien. Soms zal hij de kiezen extra beschermen (sealen) of een fluoridebehandeling geven. Maar meestal zijn die behandelingen niet nodig. De invulling en uitvoering van de preventiemethode kan dus binnen een gezin verschillen. Gewoon Gaaf kijkt tenslotte naar ieder individu.

### Cariës (gaatjes) is een gedragsziekte

Gedragsziekten, de naam zegt het al, kun je met gezond gedrag voorkomen. Maar daar moet je dus wel wat voor doen of laten. Ieder gebit kan gaaf blijven als je weinig suiker gebruikt en zorgvuldig je tanden poetst met fluoridetandpasta. Gewoon Gaaf begeleidt jou en je kind daarbij.



\*) waar staat kind en ouders, kan ook gelezen worden cliënt/pleegkind en verzorgers/begeleiders.

### Tandenpoetsen en napoetsen

Een gezonde mond begint met het op de juiste manier zorgvuldig poetsen van de tanden en kiezen met fluoridetandpasta. Gewoon Gaaf coacht jou en je kind hierbij. Meestal willen kinderen al op zeer jonge leeftijd zelf hun tanden poetsen. Dat is prima. Stimuleer dat vooral. Maar kinderen poetsen nog niet overall even goed. Daarom is hulp nodig! Goed tandenpoetsen gaat niet vanzelf, dat moet een kind leren. Kinderen tot ongeveer 10 jaar maken hun tanden en kiezen nog niet echt goed schoon. Poets daarom de tanden en kiezen bij kinderen tot die leeftijd ten minste 1x per dag na, ook als je kind elektrisch poetst. Met het napoetsen maak je tevens duidelijk hoe belangrijk deze dagelijkse verzorging is. Zo wordt tandenpoetsen een goede gewoonte. Ook na het 10<sup>e</sup> jaar blijft het belangrijk om het tandenpoetsen te begeleiden en te controleren.



### Veel minder gaatjes

De Gewoon Gaaf-methode kan tot bijna 70% minder gaatjes leiden. Dat blijkt uit recent wetenschappelijk onderzoek, uitgevoerd in Den Bosch bij een groep kinderen van 6-9 jaar. In 3 jaar tijd kregen kinderen veel minder fluoridebehandelingen (-88%), werden ze veel minder geseald (-66%) en nam het aantal vullingen per kind flink af (-62%).

### Kleuren

Bij de Gewoon Gaaf-methode wordt bij iedere controle de tandplak – een nauwelijks zichtbaar wit-geel laagje – gekleurd. De mondzorgverlener brengt een vloeistof op de tanden aan die de tandplak zichtbaar maakt. Zo kun je dus precies zien waar nog tandplak zit. Je kind doet voor hoe hij zijn tanden poetst. En jij laat zien hoe je het gebit van je zoon of dochter napoetst. De mondzorgverlener laat zien waar de tandenborstel niet goed komt en traint je hoe je op die lastige plekken beter kunt poetsen. Ook wijst hij je op nieuwe kiezen die doorbreken. Tijdens de controle wordt het gebit van je kind in de tandartsstoel ook professioneel

gereinigd. Het gebit wordt dus helemaal schoon-gemaakt en drooggeblazen. Pas dan kun je goed zien of en zo ja waar het gebit is aangetast. Gaatjes beginnen als witte vlekken. Als je zorgvuldig poetst, kun je die nog herstellen of ervoor zorgen dat zo'n beginnend gaatje niet groter wordt.

### Belonen

Gewoon Gaaf gelooft in belonen van wie het goed doet. Blijkt het gebit van je kind goed schoon? Ziet de tandarts of mondhygiënist geen beginnende gaatjes? Waarschijnlijk hoeft je kind dan minder vaak of helemaal geen fluoridebehandeling te ondergaan en hoeft de tandarts niet of nauwelijks te sealen. Bovendien kan je kind dan langer wegblijven tot een volgend bezoek in de mondzorgpraktijk. De grootste beloning is natuurlijk een gaaf gebit!



### Eerste tandje? Poetsen!

Begin direct met tandenpoetsen zodra je het eerste puntje van het tandje ziet. Poets de tanden 1x per dag met fluoridepeutertandpasta. De hoeveelheid fluoride in fluoridepeutertandpasta is aangepast aan het gebruik door kleine kinderen. Fluoride is een natuurlijke stof die tanden en kiezen minder kwetsbaar maakt voor zuuraanvallen van bacteriën. Het gebruik van de juiste hoeveelheden fluoride helpt zo gaatjes in tanden en kiezen te voorkomen. De hoeveelheid fluoride in fluoride-tandpasta is aangepast aan de leeftijd. Poets bij kinderen vanaf 2 jaar 2x per dag hun tanden met fluoridepeutertandpasta. Stap vanaf 5 jaar over op fluoridetandpasta voor volwassenen. In tandpasta voor volwassenen zit meer fluoride. Je kunt ook tandpasta gebruiken waarop staat 'kinder' of 'junior'. Kijk dan naar de leeftijd die hierbij wordt aangegeven (bijvoorbeeld 5-12 jaar).



### Eerste tandje? Naar de tandarts!

Om jou en je kind goed te begeleiden bij het hebben en houden van een gaaf gebit is het belangrijk dat je je kind, zodra het eerste tandje doorbreekt, meeneemt naar de mondzorgpraktijk.



Wie namelijk zo veel mogelijk van de Gewoon Gaaf-methode wil profiteren, begint direct zodra het eerste tandje verschijnt. Neem je kind mee als je bijvoorbeeld zelf voor controle gaat. De tandarts of mondhygiënist legt uit hoe je het kindergebittet het beste kunt verzorgen. Ook leer je al vroeg de juiste voedings- en poetsgewoonten voor je kind. Als je kind op jonge leeftijd in de mondzorgpraktijk komt, krijg het voldoende gelegenheid te

wennen en raakt het vertrouwd met de omgeving en de medewerkers. Je behandelaar geeft aan wanneer je zoon of dochter weer in de praktijk moet terugkomen.

### Gezonde voeding, ook gezond voor je gebit?

Behalve zorgvuldig tandenpoetsen is het zeker zo belangrijk te letten op de voeding van je kind. Of je kind een gaatje krijgt, hangt af hoe goed zijn tanden worden gepoetst en hoe vaak gesnoept of zoet gedronken wordt. Bij weinig suikergebruik en zorgvuldig tandenpoetsen, kan ieder gebit gaaf blijven. Zorg ervoor dat je kind niet meer dan 7x per dag eet of drinkt. Dat is 3x een maaltijd en maximaal 4x per dag een tussendoortje. Geef je kind liever hartige dan zoete dingen. Probeer je zoon of dochter niet aan zoetigheid te laten wennen en voeg aan voedsel en dranken geen suiker toe.

Kies voor kraanwater in plaats van zoete dranken. Lightfrisdranken veroorzaken weliswaar geen gaatjes, maar bedenk dat deze, evenals de suikerhoudende varianten, nog wel zuur kunnen zijn. Ook zure producten kunnen schade veroorzaken aan het gebit.

