



Vlaanderen
is zorg



GEZONDE
MOND

VLAAMS INSTITUUT
MONDGEZONDHEID

Vu.: Mieke Hullebroeck – algemeen directeur – stadhuis, Botermarkt 1, 9000 Gent – 2018 – 01823

gent:



Een gezonde mond,
een leven lang!

MEER INFO

Dienst Welzijn en Gelijke Kansen

Keizer Karelstraat 1 - 9000 Gent

+32 9 267 03 00

www.stad.gent/mondzorg

welzijngelijkekansen@stad.gent

Mondzorg voor kinderen

TIPS VOOR EEN GEZOND GEBIT

TIP
1

POETS 2 KEER
PER DAG JE TANDEN



Poets zeker elke avond
net voor je gaat slapen.
Poets nog een keer tijdens de dag.

TIP
2

POETS ZEKER 2 MINUTEN



TIP
3

POETS VAN ZODRA JE EERSTE
MELKTAND DOORBREEKT



Zo krijg je sterke tanden.

TIP
4

GEbruik ALTIJD TANDPASTA
WAAR FLUORIDE IN ZIT.



Kijk op de tube of er voldoende
fluoride in zit: 1000 ppm tot 6 jaar
of zo lang je de tandpasta inslikt
1450 ppm daarna.

TIP
5

LAAT MAMA OF PAPA
JE HELPEN



TIP
6

HOEVEEL TANDPASTA GEBRUIKEN?



0-2 jaar: een heel dun laagje.
2-6 jaar: een erwtje tandpasta.
vanaf 6 jaar: 1 tot 2 centimeter.
Meer tandpasta is niet nodig. Spuw je tandpasta uit.
Spoelen met water is niet nodig.

TIP
7

EET GEZOND



Eet vooral fruit,
groenten, ongesuikerde yoghurt ...
Drink vooral dranken zonder suiker:
water, thee, melk ...
Drink vooral water als je dorst hebt.

TIP
8

EET OF DRINK JE MEER DAN
5 KEER PER DAG IETS MET SUIKER?



Meer kans dat er **gaatjes**
in je tanden komen!

TIP
9

STOP MET DUIMEN
OF EEN TUTJE VOOR JE 3 JAAR.



Anders kunnen je tanden
en kaak verkeerd groeien.

TIP
10

NAAR DE TANDARTS



Ga vanaf je **eerste melktand** zeker
2 keer per jaar naar de tandarts.
Ga ook als je geen pijn voelt.