



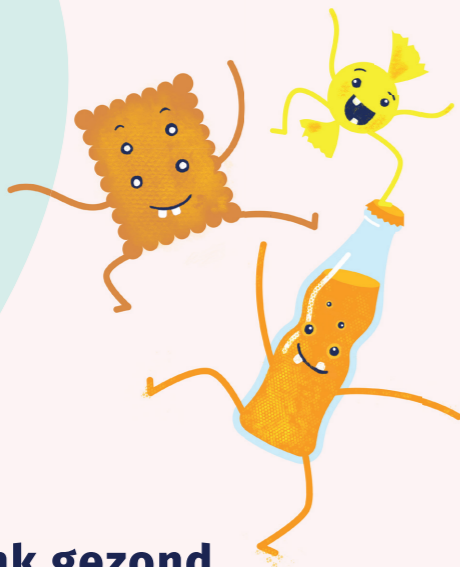
## Geen duim of tutje meer

Stop vóór je 3 jaar wordt, want anders kunnen je tandjes en je kaak verkeerd groeien.



## Eet en drink gezond

Eet vooral fruit, groenten en zo weinig mogelijk suiker. Want als je meer dan 5 keer per dag iets eet of drinkt met suiker, heb je meer kans op gaatjes in je tanden. Heb je dorst? Drink dan water of een drankje zonder suiker.



## Gebruik de juiste hoeveelheid tandpasta

- 0 – 2 jaar een rijstkorrel
- 2-6 jaar een erwte
- Vanaf 6 jaar volledige oppervlakte van de tandenborstel

Spuw je tandpasta uit.  
Spoelen met water is niet nodig.



## Naar de tandarts



Zodra je eerste melktandjes er zijn, ga je 2 keer per jaar op controle bij de tandarts. Ook als je geen pijn voelt. LOL-control zorgt samen met jou voor sterke tanden!



gent:



## Tandenpoetsen met DJ Tuub

Zo krijg je sterke tanden

# TIPS voor een gezonde mond

## Poets 2 keer per dag je tanden

Zeker elke avond voor je gaat slapen.  
En ook nog een keer in de loop van de dag.



## Poets vanaf het eerste tandje

Zodra je allereerste melktand er is, begin je te poetsen.  
Zo krijg je sterke tanden.



## Gebruik de juiste tandpasta

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



## Laat mama of papa helpen

Als zij nog even napoetsen, dan ben je heel zeker  
van propere tandjes.

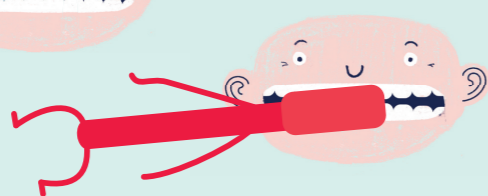


## Schrobbe Wobbe Tuub!

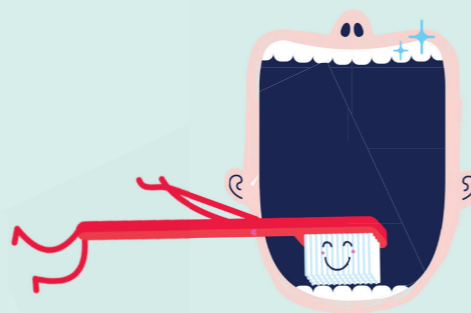
Binnen



Buiten



Bovenop



## Meer info

Dienst Regie Gezondheid en Zorg  
regiegezondheidszorg@stad.gent  
09 266 35 19

[stad.gent/djtuub](https://stad.gent/djtuub)

