

De mondgezondheid van jouw kind!

Mondproblemen kinderen

Vooraf cariës en tanderosie zijn veelvoorkomende mondproblemen bij kinderen. Bij cariës en tanderosie slijt het gebit door zuurinwerking. Het voedingspatroon kan hiervan een oorzaak zijn.

Voedingsadviezen

- Beperk het gebruik van zure en zoete dranken, zoals (light) frisdranken en vruchtensappen, bij uw kind. Geef als alternatief water, melk of gewone thee zonder suiker. Als uitzondering kunt u de drank aanlengen met water of de drank laten drinken met een rietje.
- Beperk het gebruik van zuur en zoet eten, zoals snoep en koek, bij uw kind. Geef als alternatief een stuk fruit, een volkorenboterham met beleg, snoeptomaatjes, komkommer, peen, 20-30+ kaas, noten, magere of halfvolle naturel kwark of yoghurt.
- Laat uw kind eten op vaste tijden en beperk het aantal eet- en drinkmomenten tot 7 per dag.
- Laat uw kind 1-2 stuks fruit per dag eten en vermijd citrusvruchten. Spoel na het eten van het stuk fruit met water of combineer het eten van fruit met yoghurt, kaas of melk.
- Leer uw kind zure en zoete producten zo kort mogelijk in de mond te houden, dus zorg ervoor dat het in één keer wordt opgedronken of opgegeten. Laat uw kind hierna met water spoelen of combineer een zuur product met zuivel zoals yoghurt, kaas of melk.
- Geef uw kind één uur voor het tandenpoetsen geen zure producten.
- Geef geen voeding of dranken na het avond tandenpoetsen.
- Gebruik voeding niet om te belonen of te straffen.
- Traktatie of feestje? Geef in plaats van iets eetbaars een klein cadeautje, zoals stuiterballen, potloden, fluitjes, stickers, kleurboekjes of bellenblaas. Toch iets eetbaars? Denk aan groente en fruit in een leuk jasje of aan kleine porties van producten die niet te veel calorieën bevatten, zoals een rozijndoosje, een handje naturel popcorn, soepstengel, mini eierkoek of een minirolletje of zakje met kleine (suikervrije) snoepjes of dropjes.

Relatie voeding en mondgezondheid

Als we iets eten of drinken komt het als eerste in contact met de mond. Hier is een duidelijke relatie tussen voeding en mondgezondheid. Voedingskeuzes hebben invloed op mondgezondheid. Gezonde voeding werkt preventief voor specifieke mondproblemen. Tevens kan bepaalde voeding juist zorgen voor de vorming van mondproblemen. Hierbij kan gedacht worden aan de vorming van cariës en tanderosie door bijvoorbeeld het eten van snoep en drinken van frisdrank. Deze producten bevatten namelijk veel suikers en zuren. Het aanleren van een gezond voedingspatroon begint al vanaf de geboorte. De ouders hebben hierbij een grote rol. Zij doen de boodschappen en bereiden de maaltijden. Daarnaast is "goed voorbeeld doet goed volgen" ook een belangrijk onderdeel voor het aanleren van een ander voedingspatroon bij kinderen.

Algemene adviezen

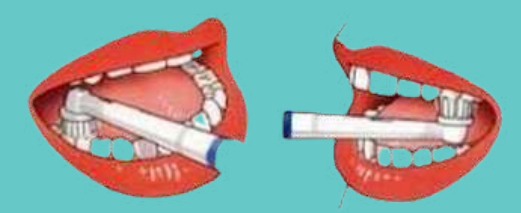
- Laat uw kind 2 keer per dag 2 minuten tandenpoetsen met fluoridetandpasta.
- Leer uw kind bewust poetsen door uw kind tijdens het poetsen voor de spiegel te zetten.
- Gebruik plakverklidders om te zien of en waar in de mond van uw kind beter gepoetst moet worden. Daarnaast stimuleert deze test kinderen tot beter poetsen.
- Poets de tanden van uw kind na tot en met de leeftijd van 10 jaar



Binnenkant



Buitenkant



Bovenkant





Een unieke samenwerking tussen Diëtist en Mondhygiënist



Een unieke samenwerking tussen mondhygiëniste Selina (rechts op de foto) van mondzorg Mensink uit Naaldwijk en kinderdiëtist Kelsey (links op de foto) van Westland-Gezond. Wees er snel bij, want er zijn maar 10 plekken te vergeven.

CONTACTGEGEVENS:

Westland-Gezond
Honderdland 221, Maasdijk
info@westland-gezond.nl
0174 - 266 910

Mondzorg Mensink
Verhagenplein 3, Naaldwijk
info@mondzorgmensink.nl
0174 - 257 177



Praktijk voor voeding, beweging & leefstijl
Westland-Gezond

**MONDZORG
MENSINK**