***Campagne: tips voor gezonde tanden van je kind***

**Artikel e-mailnieuwsbrief**

*Het artikel hieronder kun je bijvoorbeeld gebruiken als item in je e-mailnieuwsbrief. Je kunt de tekst ook gebruiken op social media.*

*Je vindt dit artikel overigens ook op www.allesoverhetgebit.nl.*

**+++**

**6 tips voor een gezonde mond van je kind**

**Hoe zorg je goed voor de tanden van je kind? We geven je 6 tips om te zorgen dat het gebit van jouw kind gaaf blijft.**

**1. Poets ’s ochtends en ’s avonds met tandpasta met fluoride.**

Vanaf het moment dat het eerste tandje is doorgebroken, moet je beginnen met tandenpoetsen van je kind. Een keer per dag, altijd voor het slapen gaan. Vanaf 2 jaar poets je ook ’s morgens met een heel klein beetje fluoridetandpasta.

**2. Poets de tanden van je kind tot 10 jaar altijd zelf ook nog een keer.**

Leer je kind zelf tandenpoetsen. Maar je moet wel blijven helpen. Poets de tanden van je kind tot 10 jaar altijd zelf ook nog een keer. En zijn we wat ouder? Let er dan op dat ze 2 keer per dag 2 minuten goed poetsen met een fluoridetandpasta.

**3. Geef je kind ’s avonds na het poetsen geen eten en drinken. Water mag altijd.**

Van eten en drinken na het poetsen ’s avonds kan je kind gaatjes in tanden en kiezen krijgen. Geef dus ook geen drinkflesje met limonade of sap mee naar bed. Water mag altijd.

**4. Eet en drink maximaal 5 keer per dag.**

De hele dag eten en drinken is niet goed voor het kindergebit. Geef ze daarom niet meer dan 5 keer op een dag iets te eten of te drinken. Dat zijn 3 maaltijden en 2 tussendoortjes.

Zo houd je de mond van je kind gezond!

**5. Heeft je kind 1 tandje? Maak een afspraak met de tandarts.**

Het is belangrijk om met je kind naar de tandarts te gaan. Die controleert de mond en leert je hoe je het gebit van je kind moet verzorgen. Zo krijgt je kind geen gaatjes! En tot 18 jaar is een controle helemaal gratis.

**6. Geef geen flesje sap of limonade aan je kind.**

Van te veel suiker krijgt je kind gaatjes in tanden en kiezen. Geef daarom geen zuigflesje met sap, limonade of yoghurtdrankje, waaruit ze constant drinken. Water mag natuurlijk altijd. En leer ze uit een beker of glas drinken.

**Goed om te weten**

En wist je dat de basisverzekering de tandartskosten voor kinderen tot 18 jaar, met uitzondering van kronen, bruggen, beugels en implantaten, volledig vergoedt? En daarbij geldt geen eigen risico.

Kijk voor meer tips op [www.allesoverhetgebit.nl](http://www.allesoverhetgebit.nl).