

Advieskaart voor preventief consult  
Uniforme informatie en adviezen voor ouders

## Leeftijd 6-12 maanden

### Gebitsverzorging

- Adviseer ouders vanaf het eerste tandje 2 x per dag te poetsen (ook als er pas een puntje door is).
- Adviseer het gebruik van een speciale tandenborstel die geschikt is voor de leeftijd.
- Adviseer maximaal 0,5-1 cm peutertandpasta MET 500-750 ppm fluoride te gebruiken afhankelijk van het aantal gebitselementen.  
In het geval van een enkele tand kan een ouder toe met 0,5cm tandpasta.
- Tot 12 maanden is het advies om maximaal 0,5cm peutertandpasta te gebruiken.  
Peutertandpasta bevat een veilige hoeveelheid fluoride, het kind krijgt dan niet te veel fluoride binnen. (bron: (concept) Advies cariëspreventie Ivoren Kruis).  
Fluoridevrije tandpasta is tegenwoordig bij de gangbare drogisterijen te koop en het is een nieuwe trend (ook of juist) onder hoog opgeleide ouders om te kiezen voor fluoridevrije tandpasta uit angst voor intoxicatie. Bespreek het belang van fluoride en eventueel de overweging van ouders om fluoridevrije tandpasta te kiezen.
- Poetshouding:  
Baby liggend op het aankleedkussen. Alternatief is liggen op het bed van ouders waarbij het hoofd van het kind op de benen van de ouders ligt.  
Veel ouders zijn gebaat bij advies over de poetshouding: leg uit hoe doe je dit doet: waar en hoe krijg je het voor elkaar om een tegenstribbelende baby te poetsen?

### Eten en drinken

Het basisadvies cariëspreventie van het Ivoren Kruis adviseert het advies van het Voedingscentrum te volgen. Hieronder de belangrijkste tips:

- Vanaf 4-6 maanden start de introductie van bijvoeding. Hierdoor gaat een baby *groeien* naar een ritme van voeden (vóór die tijd is het vooral voeden op verzoek).
- Stimuleer (oefenen met) het eten van een lepeltje boven het gebruik van een papfles of fruitspeen
- Voorkeur heeft het gebruik van een ondiep (plastic) lepeltje. Het lepeltje recht in de mond brengen en niet langs de boventanden of bovenlip afstrijken, maar het kind zelf laten happen.

## Leeftijd 7,5 -12 maanden

### Drinken uit een beker

- Zodra een kind zelfstandig kan zitten (95% kan dit met 9 maanden) kan gestart worden met oefenen met een beker.
- Gebruik hiervoor bij voorkeur een beker zonder tuit of rietje. Als tussenstap kan een holle beker worden aanbevolen.
- Een open beker heeft ook de voorkeur, waarbij geoefend kan worden met een dikkere vloeistof als pap zonder suiker en vanaf 9 maanden met yoghurt.
- Pap wordt bij voorkeur met een lepel gegeven in plaats van uit een fles.

De advieskaarten 'preventief consult voor jonge kinderen' zijn een uitgave van de KNMT en worden mede onderschreven door de HU, Ivoren Kruis, NVM-mondhygiënist en NVvK.

Versie 6 juni 2025 – [knmt.nl/advieskaarten](https://knmt.nl/advieskaarten)

### Avond-/nachtvoeding

- Late avondvoeding (om 23.00 uur) is bij de meeste kinderen niet meer nodig vanaf 7 tot 9 maanden.
- Na het tandenpoetsen in de avond alleen nog water geven.
- Benadruk ook dat er geen fles met zoete inhoud aan het kind wordt meegegeven bij het naar bed gaan.

## Overige adviezen voor baby

### Fopspeen

- Begin met het afleren van de speen overdag: rond 6 maanden neemt de zuigreflex af en wordt het zuigen op de fopspeen een zuiggewoonte. Dit is het moment om het speengebruik kritisch te bekijken.
- Fopspeen niet dopen in zoete vloeistof of suiker.

### Medicijnen

Ouders hebben geen zicht op de hoeveelheid suiker die zit in medicijnen als hoestdrank, anti-epileptica en drankjes tegen reflux of bij verstopping (bijv. lactulose).

Het verdient aanbeveling om na te vragen of dergelijke medicijnen worden gebruikt en eventueel advies te geven over mondgezond gebruik hiervan: rondom de maaltijden, voorafgaand aan het tandenpoetsen of naspoelen met water in de nacht.

### Last van doorkomende tanden en kiezen

- Masseer het tandvlees met de tandenborstel.
- Geef een kind een stevige, gekoelde bijtring.  
*let op: bijtringen met een vloeistof erin kunnen door kinderen kapot gebeten worden als ze eenmaal tanden hebben, waardoor de vloeistof in hun mond komt.*
- Gebruik van een middeltje wordt niet per se geadviseerd in de JGZ. Eventueel te gebruiken: Chamodent (VSM, homeopatisch) of Dentinox (bevat iets lidocaïne).

Advieskaart voor preventief consult  
*Uniforme informatie en adviezen voor ouders*

## Leeftijd 12-18 maanden

### Gebitsverzorging

- Adviseer om 2 keer per dag te poetsen.
- Adviseer het gebruik van 5,5 - 1,0 cm peutertandpasta MET 500 -750 ppm fluoride.  
De hoeveelheid tandpasta is afhankelijk van het aantal gebitselementen; in het geval van een enkele tand kan een ouder toe met 0,5cm tandpasta.  
Peutertandpasta bevat een veilige hoeveelheid fluoride, het kind krijgt dan niet te veel fluoride binnen. (bron: concept Advies cariëspreventie Ivoren Kruis).
- Bespreek zo nodig het belang van fluoride houdende tandpasta met de ouder die (bewust) kiest voor fluoridevrije tandpasta.  
LET OP! Fluoridevrije tandpasta is in gangbare drogisterijen te koop.
- Bespreek de poetshoudingen: baby liggend op de commode of op het bed van - ouders met het hoofd op de schoot van ouders.
- Laat ouders zien hoe ze kunnen poetsen. Doe dit bijvoorbeeld met een instructiegebit of instructieknuffel.
- Attendeer ouders erop om ook de kiezen van het kind te poetsen.

Adviseer om altijd te poetsen!

*Onder sommige ouders leeft de overtuiging dat het minder belangrijk is om te poetsen als het kind geen suiker krijgt. Bespreek de invloed van andere voedingsmiddelen als groente en fruit en alternatieven voor suiker.*

### Tandenborstel

- Adviseer om de tandenborstel tijdig te vervangen (en bespreek de financiële haalbaarheid hiervan).
- Gebruik 1 tandenborstel per gezinslid of persoon.

### Eten en drinken

- Adviseer om "rusttijd" te nemen tussen de maaltijden. Waar eerder de nadruk lag op het aantal eet- en drinkmomenten verschuift dit nu naar het advies om een rusttijd van 2 uur tussen de maaltijden in te bouwen. Hierin wordt niet gegeten of gedronken, met uitzondering van water. Zo kan het glazuur herstellen.
- Maximaal 5 eet- en drinkmomenten op een dag. Voor jonge kinderen betekent dit 3 hoofdmaaltijden en 2 tussendoortjes, met tussenpozen van 2 uur.  
*(tussendoortjes bijvoorbeeld rond koffie- en theetijd).*
- Bespreek het drinken van water tussen de maaltijden door. *(Sta er niet van te kijken als ouders dit "iets voor de hond" vinden).*
- Stop met de late avondvoeding! *(Veel ouders geven deze nog op deze leeftijd uit angst dat het kind anders 's nachts wakker wordt).*
- Geef geen fles of beker met zoete inhoud mee in bed!

### Fopspeen

Bespreek het gebruik van de fopspeen door het kind. En vraag ouders of ze al een plan hebben om het fopspeengebruik af te bouwen.

*Vanaf 6 maanden wordt de zuigreflex een zuiggewoonte en krijgt het zuigen op de speen dus een andere lading. Zeker overdag kan het gebruik ervan nu afgebouwd worden.*

### Medicijnen

- Ouders weten vaak niet dat er suiker zit in medicijnen als hoestdrank, anti-epileptica en drankjes tegen reflux of verstopping (bijvoorbeeld lactulose). Vraag na of het kind deze medicijnen gebruikt en geef eventueel advies over mondgezondheid tijdens het gebruik van deze medicatie. Bijvoorbeeld: rondom de maaltijden, voorafgaand aan het tandenpoetsen of vraag ouders om met de voorschrijvend arts te overleggen of er een suikervrij alternatief voor handen is.

## Advieskaart voor preventief consult

Uniforme informatie en adviezen voor ouders

### Leeftijd 1,5 tot 2 jaar

#### Algemeen

Tandenpoetsen lijkt voor veel ouders eenvoudig. Soms is het helpend om te benadrukken dat het een zorgvuldige taak is. Kinderen kunnen ook best tegenstribbelen, wat het voor ouders extra lastig maakt. Vaak hebben ouders vragen over uitspugen van tandpasta en naspoelen.

#### Gebitsverzorging

- Adviseer om 2 keer per dag te poetsen.
- Adviseer het gebruik van 1,0 cm baby- of peutertandpasta met 500-750 ppm fluoride. Of minder, afhankelijk van het aantal gebitselementen.  
*Fluoridevrije tandpasta is tegenwoordig bij de gangbare drogisterijen te koop en het is een nieuwe trend (ook of juist) onder hoog opgeleide ouders om te kiezen voor fluoridevrije tandpasta uit angst voor intoxicatie. Bespreek het belang van fluoride en eventueel de overweging van ouders om fluoridevrije tandpasta te kiezen.*
- Geef zo nodig uitleg over de werking van fluoride en het belang ervan en over de lagere dosering in fluoride-peutertandpasta, waardoor inslikken ervan niet erg is.
- Bespreek de poetshoudingen van het kind. Bijvoorbeeld het kind liggend op de commode of op het bed van ouders met het hoofd op de schoot van ouders.
- Laat ouders zien hoe ze kunnen poetsen (poetsinstructie). Tip: kinderen vinden zo'n instructie vaak ook leuk om te zien als je er een instructiegebite of -knuffel bij gebruikt.
- Attendeer ouders ook op het poetsen van de kiezen van het kind.
- Adviseer om altijd te poetsen! *Onder sommige ouders leeft de overtuiging dat het minder belangrijk is om te poetsen als het kind geen suiker krijgt. Bespreek de invloed van groente en fruit, dat ook kan bijdragen aan cariës.*

#### Tandenborstel

- Adviseer om de tandenborstel tijdig te vervangen (en bespreek de financiële haalbaarheid hiervan).
- Gebruik 1 tandenborstel per gezinslid of persoon.

#### Eten en drinken

- Adviseer een rusttijd van 2 uur tussen de eet-drinkmomenten.
- Het beste is al kinderen tot en met 4 jaar maximaal 5x eten en drinken per dag. Dat zijn 3 hoofdmaaltijden en twee keer iets tussendoor. (bron: (concept) advies cariëspreventie Ivoren Kruis)
- Een eet- en drinkmoment duurt op deze leeftijd ongeveer 15 tot 20 minuten. *Laat bijvoorbeeld niet de boterham op de salontafel staan om 'iedere keer een hapje' te laten nemen.*
- Adviseer om na het tandenpoetsen in de avond uitsluitend nog water te drinken.
- Geef geen avond- of nachtvoeding meer!
- Het advies is dat kinderen nu uit een open beker drinken. Vaak doen ouders dit (nog) niet vanwege het risico op knoeien, waardoor nog vaak een fles of andere dichte beker (holle deksel of zelfs tuitbeker) wordt gebruikt.

De advieskaarten 'preventief consult voor jonge kinderen' zijn een uitgave van de KNMT en worden mede onderschreven door de HU, Ivoren Kruis, NVM-mondhygiënist en NVvK.

Versie 6 juni 2025 – [knmt.nl/advieskaarten](https://knmt.nl/advieskaarten)

- Troost het kind niet met zoetheid of melk. Geef liever water of een dikke knuffel!

#### **Fopspeen**

- Bespreek het speen- en duimgebruik en het belang om hier tijdig mee te stoppen.

#### **Medicijnen**

- Ouders weten vaak niet dat er suiker zit in medicijnen als hoestdrank, anti-epileptica en drankjes tegen reflux of verstopping (bijvoorbeeld lactulose). Vraag na of het kind deze medicijnen gebruikt en geef eventueel advies over mondgezond gebruik hiervan, zoals: rondom de maaltijden, voorafgaand aan het tandenpoetsen of naspoelen met water in de nacht.  
Vraag na of het kind deze medicijnen gebruikt en geef eventueel advies over mondgezondheid tijdens het gebruik van deze medicatie. Bijvoorbeeld: rondom de maaltijden, voorafgaand aan het tandenpoetsen of naspoelen met water. Ook kan met ouders worden besproken om met de voorschrijvend arts te overleggen of er een suikervrij alternatief voor handen is.

Advieskaart voor preventief consult  
*Uniforme informatie en adviezen voor ouders*

## Leeftijd 2-2,5 jaar

### Algemeen

Rond deze leeftijd start de periode van de 'peuterpubertijd', een periode waarbij het kind zelf wil gaan bepalen. Ook tandenpoetsen stuit dan vaak op weerstand bij het kind. Veel ouders worstelen hiermee, hebben er vragen over of zijn op zoek naar "de gouden tip".

Op deze leeftijd gaan veel kinderen slechter eten. Als het kind verder gezond is kan over het algemeen worden aangehouden: de ouder bepaalt wat en wanneer er gegeten wordt, het kind bepaalt of en hoeveel het eet. Vaak wordt slecht eten veroorzaakt door ofwel veel zoete dranken waardoor het kind al verzadigd is óf omdat er door de ouders gecompenseerd wordt met tussendoortjes. Zo mogelijk kan dit onderwerp van gesprek zijn met de ouder.

### Gebitsverzorging

- Adviseer om 2 keer per dag te poetsen met fluoridetandpasta.
- Adviseer het gebruik van 1,0 cm baby- of peutertandpasta met 500-750 ppm fluoride.  
*Fluoridevrije tandpasta is tegenwoordig bij de gangbare drogisterijen te koop en het is een nieuwe trend (ook of juist) onder hoog opgeleide ouders om te kiezen voor fluoridevrije tandpasta uit angst voor intoxicatie. Bespreek het belang van fluoride en eventueel de overweging van ouders om fluoridevrije tandpasta te kiezen.*
- Bespreek de poetshoudingen van het kind. Bijvoorbeeld het kind liggend op de commode of op het bed van ouders met het hoofd op de schoot van ouders.
- Laat ouders zien hoe ze kunnen poetsen (poetsinstructie). Dit kan bijvoorbeeld met behulp van een instructiegebit of -knuffel.
- Attendeer ouders ook op het poetsen van de kiezen van het kind.
- Adviseer om altijd te poetsen! *Onder sommige ouders leeft de overtuiging dat het minder belangrijk is om te poetsen als het kind geen suiker krijgt. Bespreek de invloed van groente en fruit, dat ook kan bijdragen aan cariës.*

### Tandenborstel

- Adviseer om de tandenborstel tijdig te vervangen (en bespreek de financiële haalbaarheid hiervan).
- Gebruik 1 tandenborstel per gezinslid of persoon.

### Eten en drinken

- Adviseer een rusttijd van 2 uur tussen de eet-drinkmomenten.
- Adviseer het aantal eet- en drinkmomenten tot maximaal 5 te beperken tot een leeftijd van 5 jaar. (3 hoofdmaaltijden, 2 tussendoortjes).
- Adviseer om na het tandenpoetsen in de avond niet meer te eten of te drinken en uitsluitend nog water te drinken.
- Het kind drinkt uit een open beker! (vaak nog niet uit gemak voor ouders!)
- Troost het kind niet met zoetheid of melk. Geef liever water of een dikke knuffel!

De advieskaarten 'preventief consult voor jonge kinderen' zijn een uitgave van de KNMT en worden mede onderschreven door de HU, Ivoren Kruis, NVM-mondhygiënist en NVvK.

*Versie 6 juni 2025 – knmt.nl/advieskaarten*

### **Fopspeen**

Bespreek speen en duimgebruik en het belang van tijdig stoppen.

### **Medicijnen**

- Ouders weten vaak niet dat er suiker zit in medicijnen als hoestdrank, anti-epileptica en drankjes tegen reflux of verstopping (bijvoorbeeld lactulose). Vraag na of het kind deze medicijnen gebruikt en geef eventueel advies over mondgezondheid tijdens het gebruik van deze medicatie. Bijvoorbeeld: rondom de maaltijden, voorafgaand aan het tandenpoetsen of naspoelen met water. Of vraag ouders om met de voorschrijvend arts te overleggen of er een suikervrij alternatief voor handen is.

Advieskaart voor preventief consult  
*Uniforme informatie en adviezen voor ouders*

## Leeftijd 2,5-3 jaar

### Algemeen

Rond deze leeftijd breken de laatste kiezen van de primaire dentitie door: 85 en 75 en 55 65. De primaire dentitie is compleet.

### Gebitsverzorging

- Wijs ouders op het doorbreken van de achterste kiezen en de verzorging ervan.
- Adviseer om 2 keer per dag te poetsen met fluoridetandpasta.
- Adviseer het gebruik van 1,0 cm baby- of peutertandpasta met 500-750 ppm fluoride.  
*Fluoridevrije tandpasta is tegenwoordig bij de gangbare drogisterijen te koop en het is een nieuwe trend (ook of juist) onder hoog opgeleide ouders om te kiezen voor fluoridevrije tandpasta uit angst voor intoxicatie. Bespreek het belang van fluoride en eventueel de overweging van ouders om fluoridevrije tandpasta te kiezen.*
- Bespreek de poetshoudingen van het kind. Bijvoorbeeld het kind op bed (van ouders) met het hoofd op de schoot van ouders.
- Laat ouders zien hoe ze kunnen poetsen (poetsinstructie). Dit kan bijvoorbeeld met behulp van een instructiegebit of -knuffel.
- Attendeer ouders ook op het poetsen van de kiezen van het kind.

Adviseer om altijd te poetsen!

*Onder sommige ouders leeft de overtuiging dat het minder belangrijk is om te poetsen als het kind geen suiker krijgt. Bespreek de invloed van groente en fruit, dat ook kan bijdragen aan cariës.*

### Tandenborstel

- Adviseer om de tandenborstel tijdig te vervangen (en bespreek de financiële haalbaarheid hiervan).
- Gebruik 1 tandenborstel per gezinslid of persoon.

### Eten en drinken

- Adviseer een rusttijd van 2 uur tussen de eet-drinkmomenten.
- Beperk het aantal eet- en drinkmomenten tot maximaal 5 tot een leeftijd van 5 jaar.
- Het kind drinkt uit een open beker! (heel vaak nog niet uit gemak voor ouders!)
- Adviseer om na het tandenpoetsen in de avond niet meer te eten of te drinken (denk ook aan medicijnen) en eventueel water te geven bij dorst.

### Fopspeen

- Bespreek speen- en duimgebruik en het belang van tijdig stoppen.

### Medicijnen

- Ouders weten vaak niet dat er suiker zit in medicijnen als hoestdrank, anti-epileptica en drankjes tegen reflux of verstopping (bijvoorbeeld lactulose). Vraag na of het kind deze medicijnen gebruikt en geef eventueel advies over mondgezondheid tijdens het gebruik van deze medicatie. Bijvoorbeeld: rondom de maaltijden, voorafgaand aan het tandenpoetsen of naspoelen met water. Ook kan met ouders worden besproken om met de voorschrijvend arts te overleggen of er een suikervrij alternatief voor handen is.

Advieskaart voor preventief consult  
Uniforme informatie en adviezen voor ouders

## Leeftijd 3- 3,5 jaar

### Gebitsverzorging

- Adviseer om 2 keer per dag te poetsen met fluoridetandpasta.
- Adviseer het gebruik van 1,0 cm baby- of peutertandpasta met 500-750 ppm fluoride.  
*Fluoridevrije tandpasta is tegenwoordig bij de gangbare drogisterijen te koop en het is een nieuwe trend (ook of juist) onder hoog opgeleide ouders om te kiezen voor fluoridevrije tandpasta uit angst voor intoxicatie. Bespreek het belang van fluoride en eventueel de overweging van ouders om fluoridevrije tandpasta te kiezen.*
- Bespreek de poetshoudingen van het kind. Bijvoorbeeld het kind op bed (van ouders) met het hoofd op de schoot van ouders.
- Laat ouders zien hoe ze kunnen poetsen (poetsinstructie). Dit kan bijvoorbeeld met behulp van een instructiegebit of -knuffel.
- Attendeer ouders ook op het poetsen van de kiezen van het kind.
- Adviseer om altijd te poetsen! *Onder sommige ouders leeft de overtuiging dat het minder belangrijk is om te poetsen als het kind geen suiker krijgt. Bespreek de invloed van groente en fruit, dat ook kan bijdragen aan cariës.*
- Vanaf de leeftijd van 3-4 jaar laat de ontwikkeling van de motoriek van het kind het toe om zelf te gaan leren poetsen. Tot de leeftijd van 12 jaar is het advies om de ouder minstens 1 keer per dag te laten napoetsen. (bron: concept advies cariëspreventie Ivoren Kruis)

### Tandenborstel

- Adviseer om de tandenborstel tijdig te vervangen (en bespreek de financiële haalbaarheid hiervan).
- Gebruik 1 tandenborstel per gezinslid of persoon.

### Eten en drinken

- Adviseer een rusttijd van 2 uur tussen de eet-drinkmomenten.
- Beperk het aantal eet- en drinkmomenten tot maximaal 5 tot een leeftijd van 5 jaar.
- Bespreek het gebruik van een open beker. Er zijn echt nog kinderen die nu nog uit de fles drinken!
- Adviseer om na het tandenpoetsen in de avond niet meer te eten of te drinken (denk ook aan medicijnen) en eventueel water te geven bij dorst.

### Fopspeen

- Bespreek speen en duimgebruik en het belang van tijdig stoppen.

### Medicijnen

- Ouders weten vaak niet dat er suiker zit in medicijnen als hoestdrank, anti-epileptica en drankjes tegen reflux of verstopping (bijvoorbeeld lactulose). Vraag na of het kind deze medicijnen gebruikt en geef eventueel advies over mondgezondheid tijdens het gebruik van deze medicatie. Bijvoorbeeld: rondom de maaltijden, voorafgaand aan het tandenpoetsen of naspoelen met water. Ook kan met ouders worden besproken om met de voorschrijvend arts te overleggen of er een suikervrij alternatief voor handen is.

Advieskaart voor preventief consult  
Uniforme informatie en adviezen voor ouders

## Leeftijd 3,5-4 jaar

### Algemeen

Hopelijk is het tandenpoetsen inmiddels een onderdeel geworden van de dagelijkse routine; een ritueel. Vraag hier gerust naar bij ouders of kinderen. Is het poetsen nog ging dagelijkse routine, bespreek dan met de ouder aan welke gewoonte je het poetsen kunt koppelen om zo een gedragsverandering te weeg te brengen.

### Gebitsverzorging

- Adviseer om 2 keer per dag te poetsen met fluoridetandpasta.
- Adviseer het gebruik van 1,0 cm baby- of peutertandpasta met 500-750 ppm fluoride.  
*Fluoridevrije tandpasta is tegenwoordig bij de gangbare drogisterijen te koop en het is een nieuwe trend (ook of juist) onder hoog opgeleide ouders om te kiezen voor fluoridevrije tandpasta uit angst voor intoxicatie. Bespreek het belang van fluoride en eventueel de overweging van ouders om fluoridevrije tandpasta te kiezen.*
- Bespreek de poetshoudingen van het kind. Bijvoorbeeld het kind op bed (van ouders) met het hoofd op de schoot van ouders.
- Laat ouders zien hoe ze kunnen poetsen (poetsinstructie). Dit kan bijvoorbeeld met behulp van een instructiegebit of -knuffel.
- Attendeer ouders ook op het poetsen van de kiezen van het kind.
- Adviseer om altijd te poetsen! *Onder sommige ouders leeft de overtuiging dat het minder belangrijk is om te poetsen als het kind geen suiker krijgt. Bespreek de invloed van groente en fruit, dat ook kan bijdragen aan cariës.*
- Vanaf de leeftijd van 3-4 jaar laat de ontwikkeling van de motoriek van het kind het toe om zelf te gaan leren poetsen. Tot de leeftijd van 12 jaar is het advies om de ouder minstens 1 keer per dag te laten napoetsen. (bron: concept advies cariëspreventie Ivoren Kruis)

### Tandenborstel

- Adviseer om de tandenborstel tijdig te vervangen (en bespreek de financiële haalbaarheid hiervan).
- Gebruik 1 tandenborstel per gezinslid of persoon.

### Eten en drinken

- Adviseer een rusttijd van 2 uur tussen de eet- en drinkmomenten. Bespreek hierbij eventueel de rusttijd van het glazuur. Dit kan door (sommige) ouders worden ervaren als een meer neutrale benadering dan het (beperken van) aantal voedingsmomenten. Ouders zullen het advies daarmee eerder accepteren, begrijpen en uitvoeren.
- Beperk het aantal eet- en drinkmomenten tot maximaal 5 tot een leeftijd van 5 jaar.
- Adviseer om na het tandenpoetsen in de avond niet meer te eten of te drinken (denk ook aan medicijnen) en eventueel water te geven bij dorst.

### **Fopspeen**

Bespreek speen en duimgebruik en het belang van stoppen. Een speen is in de klas op de basisschool eindelijk nooit toegestaan.

### **Medicijnen**

- Ouders weten vaak niet dat er suiker zit in medicijnen als hoestdrank, anti-epileptica en drankjes tegen reflux of verstopping (bijvoorbeeld lactulose). Vraag na of het kind deze medicijnen gebruikt en geef eventueel advies over mondgezondheid tijdens het gebruik van deze medicatie. Bijvoorbeeld: rondom de maaltijden, voorafgaand aan het tandenpoetsen of naspoelen met water. Ook kan met ouders worden besproken om met de voorschrijvend arts te overleggen of er een suikervrij alternatief voor handen is.

## Advieskaart voor preventief consult

Uniforme informatie en adviezen voor ouders

### Leeftijd 4-4,5 jaar

#### Algemeen

Het kind start op de basisschool. Dit brengt een nieuwe routine met zich mee. Vaak komen er automatisch minder eetmomenten, maar moeten nieuwe gewoonten ook inslijpen. Opeens past het poetsen niet meer in de snelle 'schoolrun' in de ochtend. Bespreek gerust met ouders of dit voor hen speelt en hoe ze dit kunnen aanpakken.

#### Gebitsverzorging

- Adviseer om 2 keer per dag te poetsen met fluoridetandpasta.
- Adviseer het gebruik van 1,0 cm baby- of peutertandpasta met 500-750 ppm fluoride.  
*Fluoridevrije tandpasta is tegenwoordig bij de gangbare drogisterijen te koop en het is een nieuwe trend (ook of juist) onder hoog opgeleide ouders om te kiezen voor fluoridevrije tandpasta uit angst voor intoxicatie. Bespreek het belang van fluoride en eventueel de overweging van ouders om fluoridevrije tandpasta te kiezen.*
- Bespreek de poetshoudingen van het kind. Bijvoorbeeld het kind op bed (van ouders) met het hoofd op de schoot van ouders.
- Laat ouders zien hoe ze kunnen poetsen (poetsinstructie). Dit kan bijvoorbeeld met behulp van een instructiegebit of -knuffel.
- Attendeer ouders ook op het poetsen van de kiezen van het kind.
- Adviseer om altijd te poetsen! *Onder sommige ouders leeft de overtuiging dat het minder belangrijk is om te poetsen als het kind geen suiker krijgt. Bespreek de invloed van groente en fruit, dat ook kan bijdragen aan cariës.*
- Vanaf de leeftijd van 3-4 jaar laat de ontwikkeling van de motoriek van het kind het toe om zelf te gaan leren poetsen. Gedurende de hele basisschoolperiode en ieder geval tot de leeftijd van 12 jaar is het advies om de ouder minstens 1 keer per dag te laten napoetsen. (bron: concept advies cariëspreventie Ivoren Kruis).

#### Tandenborstel

- Adviseer om de tandenborstel tijdig te vervangen (en bespreek de financiële haalbaarheid hiervan).
- Gebruik 1 tandenborstel per gezinslid of persoon.

#### Eten en drinken

- Bespreek met ouders hoe ze omgaan met tussendoortjes op school of na schooltijd. Sommige ouders hebben de neiging om na schooltijd de gemiste 'snoepmomenten' te compenseren. Kinderen worden dan in de middag overladen met meerdere momenten van snoep en zoetheid/zoete dranken.
- Adviseer een rusttijd van 2 uur tussen de eet- en drinkmomenten en bespreek eventueel de rusttijd van het glazuur. Dit kan door (sommige) ouders worden ervaren als een meer neutrale benadering dan het (beperken van) aantal voedingsmomenten. Ouders zullen het advies daarmee eerder begrijpen, accepteren en uitvoeren. Zeker als het idee van de hersteltijd van het glazuur daarin wordt meegenomen.
- Beperk het aantal eet- en drinkmomenten tot maximaal 5 tot een leeftijd van 5 jaar.

De advieskaarten 'preventief consult voor jonge kinderen' zijn een uitgave van de KNMT en worden mede onderschreven door de HU, Ivoren Kruis, NVM-mondhygiënist en NVvK.

Versie 6 juni 2025 – [knmt.nl/advieskaarten](https://knmt.nl/advieskaarten)

- Adviseer om na het tandenpoetsen in de avond niet meer te eten of te drinken (denk ook aan medicijnen) en eventueel water te geven bij dorst.

### Medicijnen

- Ouders weten vaak niet dat er suiker zit in medicijnen als hoestdrank, anti-epileptica en drankjes tegen reflux of verstopping (bijvoorbeeld lactulose). Vraag na of het kind deze medicijnen gebruikt en geef eventueel advies over mondgezondheid tijdens het gebruik van deze medicatie. Bijvoorbeeld: rondom de maaltijden, voorafgaand aan het tandenpoetsen of naspoelen met water. Ook kan met ouders worden besproken om met de voorschrijvend arts te overleggen of er een suikervrij alternatief voor handen is.

Advieskaart voor preventief consult  
*Uniforme informatie en adviezen voor ouders*

## Leeftijd 4,5-5 jaar

### Algemeen

Het kind is gestart op de basisschool. Dit brengt een nieuwe routine met zich mee. Vaak komen er automatisch minder eetmomenten, maar moeten nieuwe gewoonten ook inslijpen. Opeens past het poetsen niet meer in de snelle 'schoolrun' in de ochtend. Bespreek gerust met ouders of dit voor hen speelt en hoe ze dit kunnen aanpakken.

### Gebitsverzorging

- Adviseer om 2 keer per dag te poetsen met fluoridetandpasta.
- Adviseer het gebruik van 1,0 cm baby- of peutertandpasta met 500-750 ppm fluoride.
- Geef anticiperende voorlichting over het gebruik van junior tandpasta met 1000-1400 ppm fluoride vanaf de leeftijd van 5 jaar.
- Anticipeer vast op het doorbreken en poetsen van de eerste volwassen molaren en eventueel wisselfase.  
*Fluoridevrije tandpasta is tegenwoordig bij de gangbare drogisterijen te koop en het is een nieuwe trend (ook of juist) onder hoog opgeleide ouders om te kiezen voor fluoridevrije tandpasta uit angst voor intoxicatie. Bespreek het belang van fluoride en eventueel de overweging van ouders om fluoridevrije tandpasta te kiezen.*
- Bespreek de poetshoudingen van het kind. Bijvoorbeeld het kind op bed (van ouders) met het hoofd op de schoot van ouders.
- Laat ouders zien hoe ze kunnen poetsen (poetsinstructie). Dit kan bijvoorbeeld met behulp van een instructiegebit of -knuffel.
- Vanaf de leeftijd van 3-4 jaar laat de ontwikkeling van de motoriek van het kind het toe om zelf te gaan leren poetsen.
- Gedurende de hele basisschoolperiode en ieder geval tot de leeftijd van 12 jaar is het advies om de ouder minstens 1 keer per dag te laten napoetsen. (bron: concept advies cariëspreventie Ivoren Kruis)

### Tandenborstel

- Adviseer om de tandenborstel tijdig te vervangen (en bespreek de financiële haalbaarheid hiervan).
- Gebruik 1 tandenborstel per gezinslid of persoon.

### Eten en drinken

- Bespreek met ouders hoe ze omgaan met tussendoortjes op school of na schooltijd. Sommige ouders hebben de neiging om na schooltijd de gemiste 'snoepmomenten' te compenseren. Kinderen worden dan in de middag overladen met meerdere eet-/drinkmomenten kort na elkaar. Veelal in de vorm van snoep en zoetheid en/of zoete dranken.
- Adviseer een rusttijd van 2 uur tussen de eet-drinkmomenten en bespreek eventueel de rusttijd van het glazuur. Dit kan door (sommige) ouders worden ervaren als een meer neutrale benadering dan het (beperken van) aantal voedingsmomenten. Ouders zullen het advies daarmee eerder begrijpen, accepteren en uitvoeren.
- Bespreek het aantal eet- en drinkmomenten tot maximaal 5 tot een leeftijd van 5 jaar. Vanaf 5 geldt het advies om maximaal 7 eet- en drinkmoment te hanteren, met in achtneming van de rusttijd van 2 uur.
- Adviseer om na het tandenpoetsen in de avond niet meer te eten of te drinken (denk ook aan medicijnen) en eventueel water te geven bij dorst.

### Medicijnen

- Ouders weten vaak niet dat er suiker zit in medicijnen als hoestdrank, anti-epileptica en drankjes tegen reflux of verstopping (bijvoorbeeld lactulose). Vraag na of het kind deze medicijnen gebruikt en geef eventueel advies over mondgezondheid tijdens het gebruik van deze medicatie. Bijvoorbeeld: rondom de maaltijden, voorafgaand aan het tandenpoetsen of naspoelen met water. Ook kan met ouders worden besproken om met de voorschrijvend arts te overleggen of er een suikervrij alternatief voor handen is.