www.cjgedamvolendam.nl
cjg@edam-volendam.nl
CJGEdamVolendam
Wieringenlaan 1a
1132 MB Volendam

Tanden poetsen, elke dag een drama?

Hoe zorg je voor een fijne routine met jouw kind?

voor alle vragen over **opvoeden en opgroeien**

centrum voor jeugd en gezin Edam-Volendam

Tanden poetsen, elke dag een drama?

Hoe zorg je voor een fijne routine met jouw kind?

Tip 1 Leer je kind een vaste tandenpoets-routine: elke dag 's morgens na het ontbijt en 's avonds voor het slapen gaan. Poets in een vaste volgorde: eerst de binnenkant, dan de buitenkant en als laatste bovenop de tanden en kiezen. Hierdoor weet je waar het aan toe is en wanneer het klaar is.

Tip 2 Wil je kind zelf zijn/haar tanden poetsen? Poets dan altijd goed na. Door dit te doen laat je zien hoe belangrijk je tandenpoetsen vindt. Pas vanaf een jaar of 10 snapt je kind echt hoe het zijn/haar tanden en kiezen goed moet poetsen en kan het dit zelf doen.

Tip 3 Een kind wisselt zijn/haar melkgebit als het tussen de 6 en 13 jaar is. Op het moment dat nieuwe tanden doorbreken en bij het wisselen kan de mond van je kind gevoelig zijn. Wees dan extra voorzichtig, maar ga vooral door met (na) poetsen.

Tip 4 Maak van het tandenpoetsen een gezellige activiteit. Zet bijvoorbeeld een muziekje aan of vertel een verhaal. Tandenpoetsen duurt minimaal 2 minuten, dus zorg voor iets waardoor je kind de tijd vol maakt.

Tip 5 Op reclames hoor je vaak dat je moet poetsen met een elektrische tandenborstel. Welke keuze je daarin ook maakt: leer je kind ook om te poetsen met een gewone tandenborstel. Dat is niet alleen handig voor op vakantie, maar ook goed voor de ontwikkeling van zijn/haar motoriek!