

- Stap zo vroeg mogelijk van een zuigfles of anti-lekbeker over op een drinkbeker zonder tuit. De meeste kinderen kunnen al vanaf negen maanden uit een beker zonder tuit leren drinken. Beperk het gebruik van de zuigfles en anti-lekbeker. Vaak kleine beetjes sap sabbelen kan het melkgebit op ernstige wijze aantasten.
- Geef geen flesje mee naar bed. Ook niet met melk. Want ook in melk zit van nature suiker dat tandbederf kan veroorzaken.



Heeft u nog vragen? Neem dan contact op met uw tandarts of mondhygiënist.

Dit vouwblad is samengesteld door de Redactieraad van het Ivoren Kruis met aanbevelingen van het Adviescollege Preventie Mond- en Tandziekten en mede mogelijk gemaakt door Oral-B en GlaxoSmithKline. Doel van de Vereniging Ivoren Kruis is het bevorderen van mondgezondheid. Circa 4000 tandartsen en mondhygiënist zijn lid van deze vereniging. Meer weten? [www.ivorenkruis.nl](http://www.ivorenkruis.nl)

© Ivoren Kruis / 2007

## Een gezond gebit tijdens de zwangerschap



**Tijdens uw zwangerschap heeft u meer kans op het krijgen van tandvleesproblemen en gaatjes. Over het algemeen kunt u dat met extra aandacht voor de verzorging van uw gebit voorkomen.**

### Bakerpraat

U kent vast het plaatje wel dat elk kind een tand kost. Gelukkig is dat niet zo. Door de zwangerschap heeft u meer kans op het krijgen van ontstekingen in de mond. Het tandvlees gaat hierdoor sneller bloeden en het is gevoeliger. Als u bovendien minder aandacht besteedt aan de gebitsverzorging en u door uw zwangerschap bijvoorbeeld meer snoept, neemt de kans op het krijgen van gaatjes toe.

### Voorzorgsmaatregelen

Met een goede gebitsverzorging hoeft uw gebit niet te lijden onder uw zwangerschap. Eigenlijk is het een kwestie van goed blijven poetsen, tweemaal per dag. Houd ook de ruimtes tussen de tanden en kiezen goed schoon met flossdraad of tandenstokers. De verleiding is misschien groot om tandvlees dat bloedt (en dus ontstoken is) te ontzien. Bovendien is het verleidelijk om in geval van misselijkheid de achterste kiezen niet te poetsen. Houd juist deze plekken extra goed schoon.

Een tandenborstel met een kleine kop is bij misselijkheid beter te verdragen. Gebruik niet te vaak zoetigheid en suikerhoudende dranken. Bezoek zo nodig uw tandarts of mondhygiënist een keer extra als u vragen heeft.



**Let op: overdreven of verkeerd gebruik van hulpmiddelen bij de mondhygiëne kan schade veroorzaken aan de tanden en het tandvlees.**

### Misselijk

Vaak gaat een zwangerschap gepaard met misselijkheid. Sommige vrouwen zijn zo misselijk dat ze regelmatig moeten overgeven. De verleiding is groot om direct daarna uw tanden te poetsen om die vieze smaak in uw mond kwijt te raken. Toch kunt u dat beter niet doen. Maagzuur tast het glazuur aan. De borstel en de tandpasta hebben een schurende werking. Als u direct na het overgeven uw tanden poetst, kunt u het tandglazuur gemakkelijk wegpoetsen. Beter kunt u uw mond spoelen met water of een mondspoelmiddel.

### Behandelingen

Vertel uw tandarts voorafgaand aan de controle dat u zwanger bent. De eerste drie maanden van de zwangerschap is hij voor de zekerheid terughoudend met het maken van röntgenfoto's. Soms worden uitgebreide tandheelkundige behandelingen uitgesteld tot na de bevalling. Maar de meeste tandheelkundige behandelingen kunt u zonder risico tijdens de zwangerschap ondergaan.

### Kindergebit

De leeftijd waarop kinderen hun eerste tandjes krijgen verschilt per kind. Doorgaans breekt de eerste melktand door tussen de zes en negen maanden. De zorg voor de mondgezondheid van uw kind begint zodra het eerste tandje is doorgebroken. Denk daarbij aan het volgende:



- Poets zodra het eerste tandje is doorgebroken zorgvuldig met een speciale kindertandenborstel en gebruik fluoride-peutertandpasta.
- Bij kinderen tot twee jaar is het voldoende als u de tanden één keer per dag poetst. Poets de tanden van kinderen vanaf twee jaar twee keer per dag.