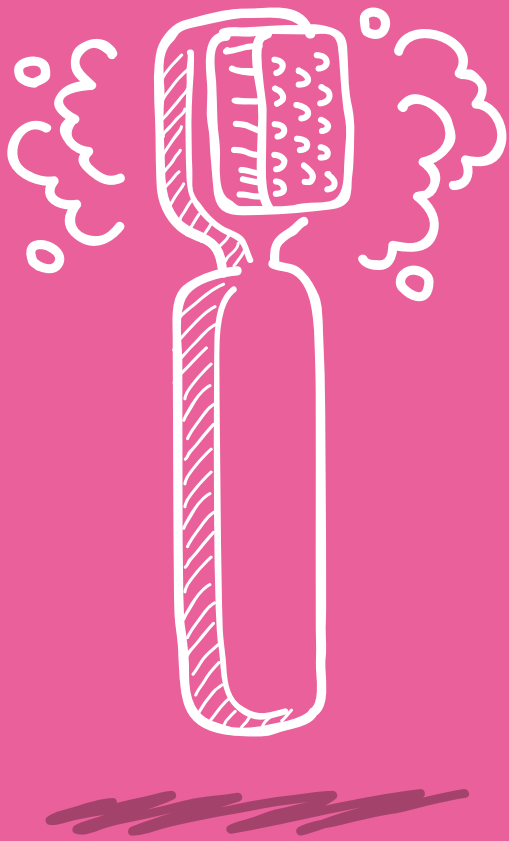


Goed
Poetsen
is nog een
hele kunst

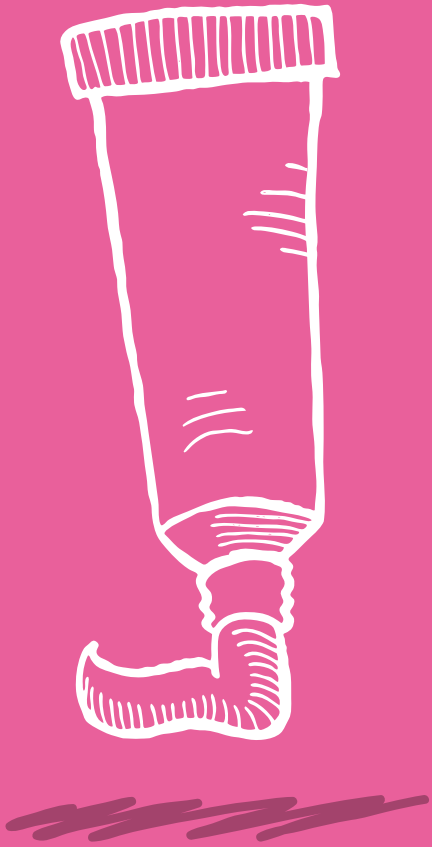


mondzorgvoorkids.nl



Met welke borstel kun je het beste poetsen?

Als je een tandenborstel gaat kopen, kies er dan een met zachte haren. Een harde tandenborstel kan je tandvlees beschadigen. Je kunt in de winkel meestal kiezen uit heel veel grappige tandenborstels. Als je thuis een elektrische tandenborstel hebt, kun je die ook gebruiken.



Welke tandpasta gebruik jij?

Voor de allerkleinste kinderen is er een speciale peuterfluoridetandpasta.

Als je geen tandpasta meer doorslikt, kun je die van je ouders gebruiken.

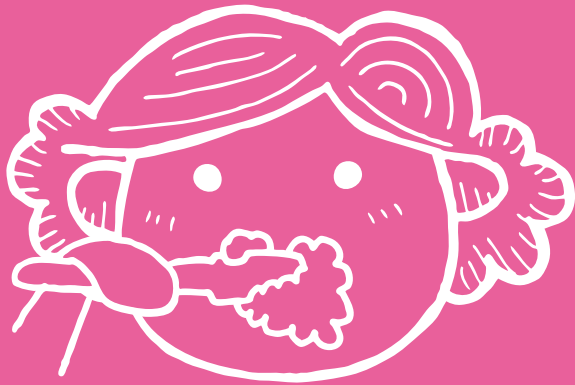
Kijk wel even of er fluoride in de tandpasta zit. Fluoride maakt je tanden namelijk nog sterker.

3B's

mmmm

Hoe kun je het beste poetsen?

Tandenpoetsen kun je het beste doen in een vaste volgorde. Begin bijvoorbeeld eerst met je boventanden. Poets eerst de binnenkant, dan de buitenkant en als laatste de bovenkant. Als je overal goed hebt geпоetst, doe je je ondertanden op dezelfde manier. Na een tijdje zal je merken dat je er al heel handig in bent. Poets minstens twee keer per dag twee minuten.



Hoe vaak moet je poetsen?

Zodra tanden doorkomen, mag al worden begonnen met poetsen met een echte tandenborstel.

Poets minstens twee keer per dag twee minuten. 's Ochtends na het ontbijt en 's avonds voor je gaat slapen. Maar meer mag ook.

Als je iets zuurs hebt gegeten of gedronken kan je het beste een uur wachten met tandenpoetsen. Hiermee bescherm je jouw tandglazuur. 's Avonds na het poetsen niet meer eten en drinken.



Een klein beetje hulp?

Als je helemaal zelf kunt poetsen, is het slim om in het begin je moeder of vader even te laten kijken of al je tanden en kiezen helemaal goed schoon zijn. Soms kan het toch zo zijn dat je een plekje hebt overgeslagen. Totdat je 10 jaar bent is het goed om je tanden nog even te laten napoetsen.



Wil je meer informatie over JTV?

Kijk dan op www.mondzorgvoorkids.nl