

Vlaams Instituut
Mondgezondheid
Vrijheidslaan 61
1081 Brussel
+32 2 413 00 12
info@gezondemond.be
gezondemond.be



EEN GEZONDE MOND EEN LEVEN LANG

VOOR KINDEREN

Kinderen?

Voor kinderen tot 18 jaar betaalt je ziektefonds meestal alle tandartskosten terug. Beugels worden niet volledig terugbetaald. Wil je meer informatie over beugels? Vraag dit aan je ziektefonds.

Weinig geld?

Heb je een laag loon of heb je een uitkering? Dan heb je misschien recht op verhoogde terugbetaling door je ziektefonds. Je betaalt dan minder bij de dokter en de tandarts.

Weet je niet of je recht hebt op verhoogde terugbetaling? Vraag dit aan je ziektefonds.



**GEZONDE
MOND**

VLAAMS INSTITUUT
MONDGEZONDHEID



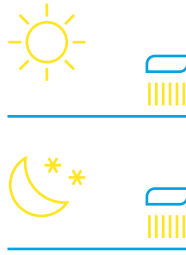
**GEZONDE
MOND**

VLAAMS INSTITUUT
MONDGEZONDHEID





Poets **2 keer per dag** je tanden. Poets **zeker elke avond net voor je gaat slapen**. Poets nog een keer tijdens de dag.



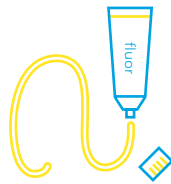
Poets **zeker 2 minuten**.



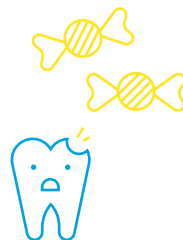
Poets **van zodra je eerste melktand doorbreekt**. Zo krijg je sterke tanden.



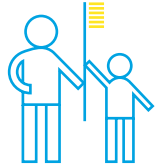
Gebruik **altijd tandpasta waar fluoride in zit**. Jonger dan 6 jaar: poets met kindertandpasta. 6 jaar of ouder: poets met gewone tandpasta.



Eet of drink je **meer dan 5 keer per dag iets met suiker**? Meer kans dat er **gaatjes** in je tanden komen!



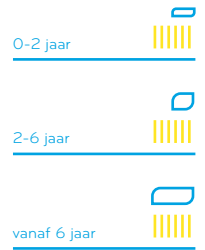
Laat mama of papa je helpen met poetsen tot je **8 - 10 jaar bent**.



Eet **gezond**. Eet vooral fruit, groenten, ongesuikerde yoghurt ... Drink vooral dranken zonder suiker: water, thee, melk ... Drink als je dorst hebt vooral water.



0-2 jaar: gebruik een rijstkorrel tandpasta.
2-6 jaar: gebruik een erwte tandpasta.
vanaf 6 jaar: gebruik 1 tot 2 centimeter tandpasta. Meer tandpasta is niet nodig. Spuw je tandpasta uit. **Spelen met water is niet nodig.**



Stop met duimen of een fopspeen voor je 3 jaar. Anders kunnen je tanden en kaak verkeerd groeien.



Ga **vanaf je eerste melktand zeker 2 keer per jaar naar de tandarts**. Ga ook als je geen pijn voelt.

