

Deze poetskaart is van:

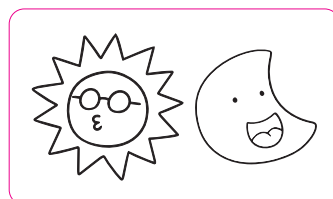
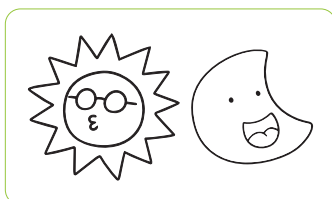
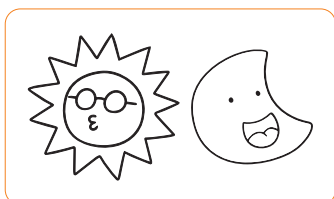
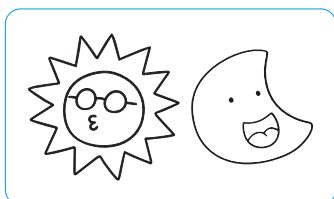
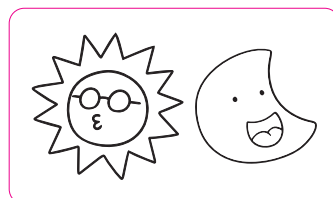
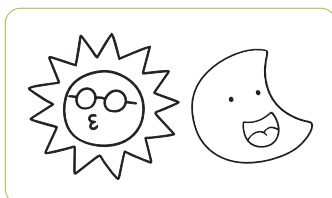
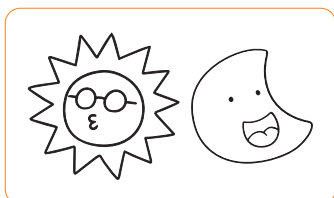
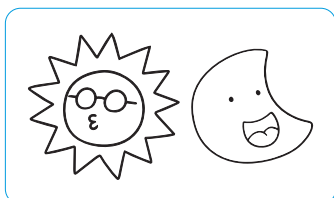
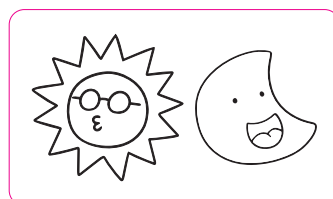
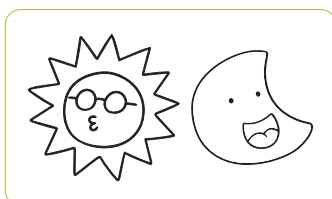
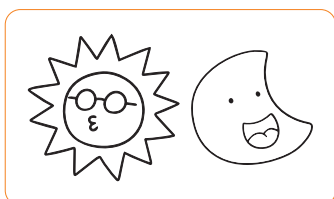
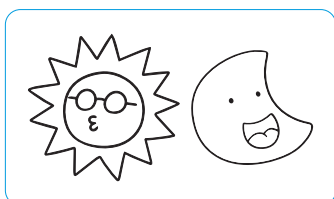
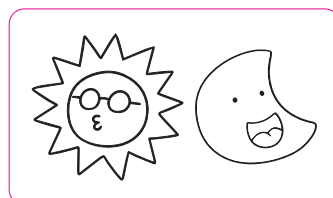
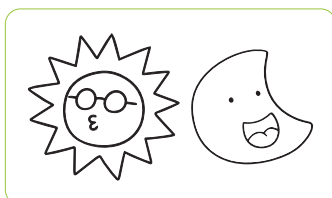
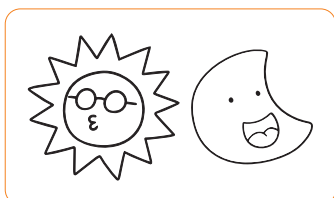
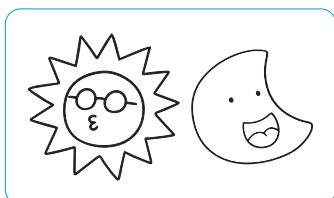
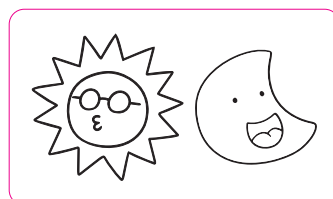
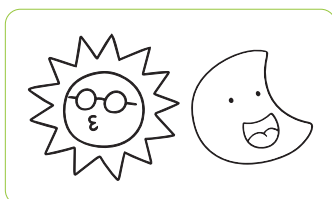
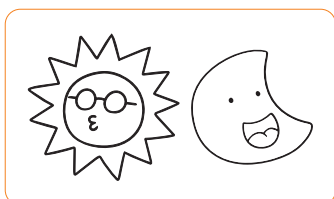
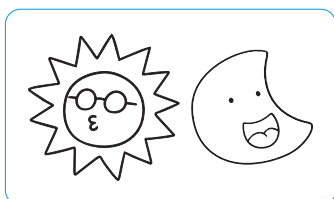
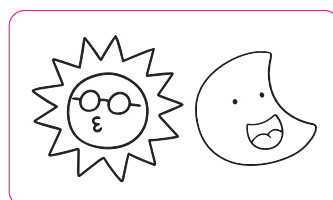
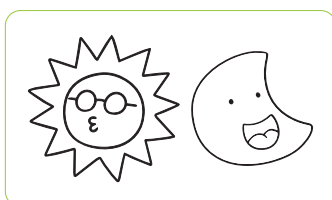
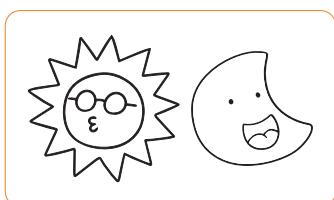
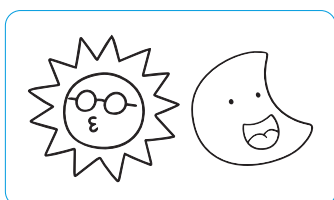
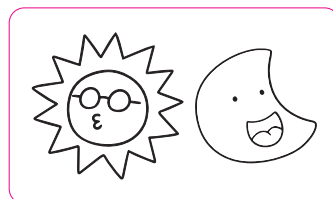
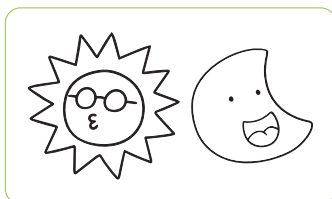
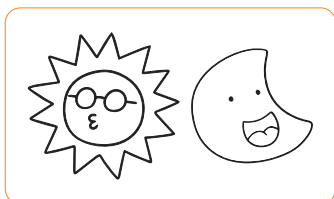
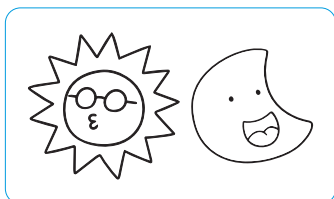
Je poetst je tanden en kiezen **2 keer per dag 2 minuten**.
Kleur 's ochtends het zonnetje en 's avonds het maantje.

Week:

Week:

Week:

Week:



Met vertrouwen naar de tandarts! Tips voor ouders.

Natuurlijk wilt u ook dat u en uw kind(eren) met vertrouwen naar de tandarts gaan. Deze poetskaart helpt daarbij, want dagelijkse tweemaal poetsen met fluoride is belangrijk. Veel succes met (het leren) poetsen en leest u de volgende tips nog even.

Tandenborstel

- Koop een zachte tandenborstel. Een harde borstel kan tandglazuur en tandvlees beschadigen.
- Vervang de tandenborstel elke 3 maanden of eerder, wanneer de haartjes uit elkaar staan.
- Vanaf ongeveer 3 jaar kan uw kind eventueel ook een elektrische tandenborstel gebruiken.

Tandpasta

- Gebruik tandpasta met fluoride. Dat maakt het tandglazuur sterker en voorkomt gaatjes.
- Kies een tandpasta die past bij de leeftijd van uw kind. Het merk maakt niet uit.
- Een klein beetje tandpasta is voldoende, zo groot als een doperwt.

Poetsen

- Poets in een vaste volgorde om te voorkomen dat plekjes overgeslagen worden. Poets minimaal 2 minuten. Wilt u precies weten hoe, vraag in de praktijk naar 'Poetsen doe je zo!', download de (gratis) poetsapp 'De avonturen van Glansje & Tom' of kijk op mondzorgvoorkids.nl
- Vanaf 2 jaar 2 keer per dag, 2 minuten poetsen; 's morgens en voor het slapen gaan. Tot het 10e jaar is het beter nog even na te poetsen.

Eten en drinken

- Wen uw kind aan maximaal zeven eet – en drinkmomenten per dag. Laat minimaal twee uur tussen deze momenten bestaan.
- Tussendoor iets drinken? Kies dan water of thee (thee zonder suiker of honing), sapjes alleen bij het eten.

Meer tips en weetjes?

kijk op mondzorgvoorkids.nl of glansje.nl. Prinses Glansje helpt bij goed poetsen en gezonde mondhygiëne. Met poetstips, kleurplaten, de poetsapp, het voedingsregistratieboekje etc. Natuurlijk ook de Glansje surprisekit met daarin onder meer de Glansje tandpasta, voedingstips, een avontuurlijk mondzorgsprookje en kortingscoupons.



mondzorgvoorkids.nl

