

gent:



**Tandenpoetsen
met DJ Tuub**

Zo krijg je sterke tanden

TIPS voor een gezonde mond

Poets 2 keer per dag je tanden

Zeker elke avond voor je gaat slapen.

En ook nog een keer in de loop van de dag.

Poets minstens 2 minuten

Dat is even lang als het liedje van DJ Tuub.

Schrobbe
Wobbe
Tuub!

Binnen

Buiten

Poets vanaf het eerste tandje

Zodra je allereerste melktand er is, begin je te poetsen.
Zo krijg je sterke tanden.

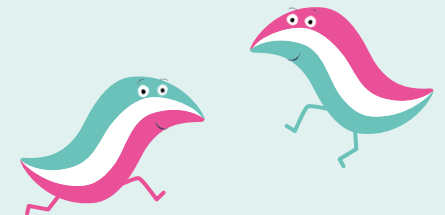
Gebruik de juiste tandpasta

Kijk op de tube of er voldoende fluoride in zit:
1000 ppm tot 6 jaar of zo lang je de tandpasta inslikt.
En daarna 1450 ppm.

Laat mama of papa helpen

Als zij nog even napoetsen, dan ben je heel zeker
van propere tandjes.

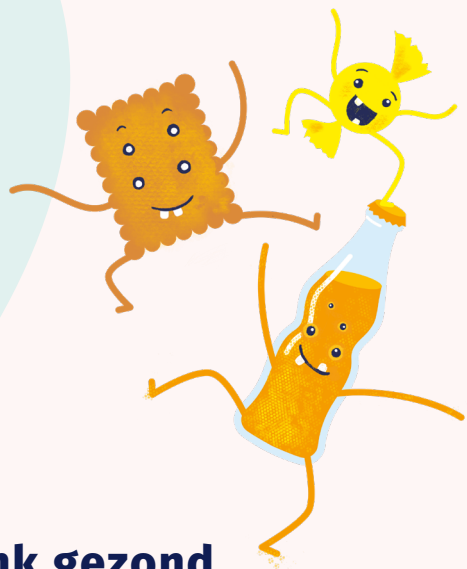
Bovenop





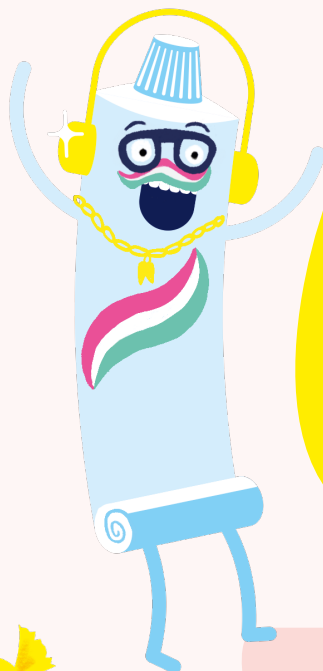
Geen duim of tutje meer

Stop vóór je 3 jaar wordt, want anders kunnen je tandjes en je kaak verkeerd groeien.



Eet en drink gezond

Eet vooral fruit, groenten en zo weinig mogelijk suiker. Want als je meer dan 5 keer per dag iets eet of drinkt met suiker, heb je meer kans op gaatjes in je tanden. Heb je dorst? Drink dan water of een drankje zonder suiker.



Gebruik de juiste hoeveelheid tandpasta

0 – 2 jaar een rijstkorrel
2-6 jaar een erwtje
Vanaf 6 jaar volledige oppervlakte van de tandenborstel

Spuw je tandpasta uit.
Spoelen met water is niet nodig.



Naar de tandarts



Zodra je eerste melktandjes er zijn, ga je 2 keer per jaar op controle bij de tandarts. Ook als je geen pijn voelt. LOL-control zorgt samen met jou voor sterke tanden!



Meer info

Dienst Regie Gezondheid en Zorg
regiegezondheidenzorg@stad.gent
09 266 35 19

stad.gent/djtuub

