

Patiënteninformatie

Deze informatie gaat over voorkomen en behandelen van gaatjes, de meest voorkomende mondziekte bij kinderen. De medische term voor gaatjes is 'cariës'. Een gebit zonder gaatjes is belangrijk. Daar heb je een leven lang profijt van. Dit kan je bereiken door twee dingen:

1. twee keer per dag te poetsen met een tandpasta waar fluoride in zit.
2. door maximaal zeven keer per dag iets te eten of drinken, anders dan water.

Mondzorg voor uw kind(eren) is kosteloos, omdat mondzorg voor kinderen tot 18 jaar wordt vergoed door de zorgverzekering.

1. Hoe ontstaan gaatjes/cariës

Cariës is een proces van het ontstaan van gaatjes. Tandem zijn aan de buitenkant heel hard. Die harde buitenkant bestaat uit tandglazuur. Het tandglazuur beschermt de kwetsbare en gevoelige binnenkant van de tand. Tandglazuur is opgebouwd uit mineralen. Die mineralen zijn de bouwstenen.

Bacteriën in je mond produceren plak en maken van suikers zuren. Dat zuur tast het tandglazuur aan. Als je vaak iets met suiker eet of drinkt en niet zorgvuldig de plak met bacteriën wegpoetst wordt het tandglazuur door de zuren steeds zachter. Een zachte plek in je tandglazuur ziet eruit als een witte vlek. Als dit proces niet wordt gestopt kunnen de bouwstenen van je tandglazuur instorten. Dan ontstaat er een gaatje. Hoe langer het duurt hoe groter en dieper wordt het gaatje.

Door je tanden poetsen poets je de plak weg. Beschermende stoffen in je speeksel en fluoride van de tandpasta zorgen voor het herstel van de schade. Zij bouwen je glazuur weer op.

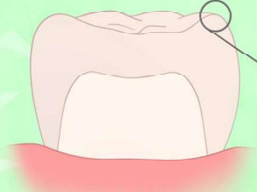
Leuke video's over het ontstaan van gaatjes of cariës kun je [hier](#) zien. Het is leuk om deze samen met je kind te kijken.



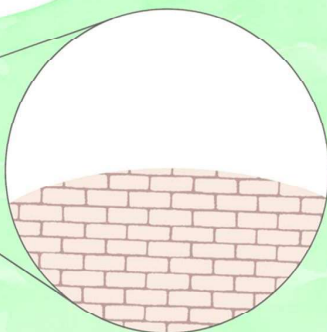
2. Hoe kan ik gaatjes/ cariës voorkomen?

Om het proces van gaatjes/ cariës te stoppen kan je het volgende doen:

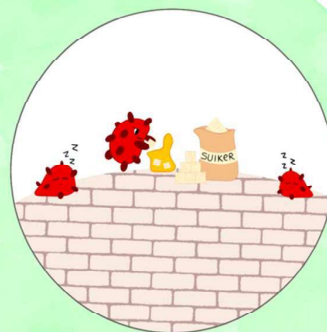
- Poets je tanden 's ochtends voor of na je ontbijt met tandpasta waar fluoride in zit.
- Poets je tanden voor je naar bed gaat met tandpasta waar fluoride in zit. Daarna moet je niet meer eten of drinken, anders komt er weer plak op je tanden. Water drinken kan wel.
- Eet of drink maximaal zeven keer per dag. Water en thee zonder suiker mag je onbeperkt drinken. Kijk ook op de website van het [Voedingscentrum](#).
- Beperk het gebruik van suikerhoudende of zoete producten zoveel mogelijk. Let ook op verborgen suiker in allerlei producten.
- Ouders helpen hun kinderen met tandenpoetsen door zelf de tanden van hun kind te poetsen of de tanden na te poetsen in ieder geval tot het kind 10 jaar is.
- De tandarts of mondhygiënist zal met je bespreken wanneer hij of zij je terug wil zien.
- Zie ook de folder over het [Melkgebit](#) van het Ivoren Kruis.



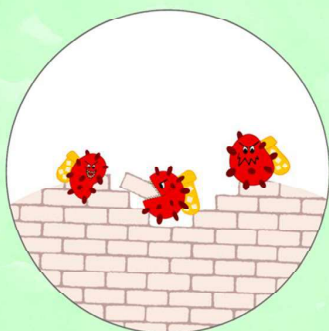
Dit is jouw tand. Aan de buitenkant zit een harde bescherm laag: het tandglazuur.



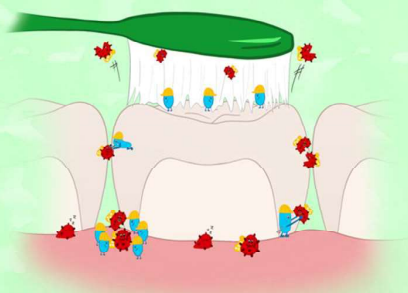
Jouw tandglazuur is opgebouwd uit sterke bouwstenen.



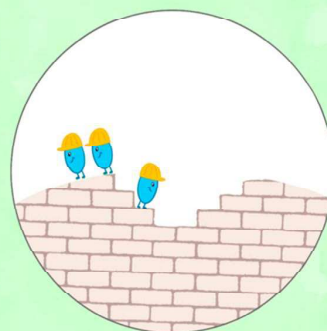
Op jouw tanden zitten bacteriën. Zij worden wakker van suiker.



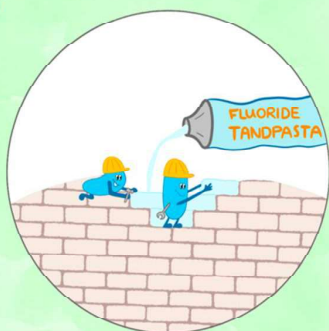
Als de bacteriën wakker zijn eten ze jouw tandglazuur op.



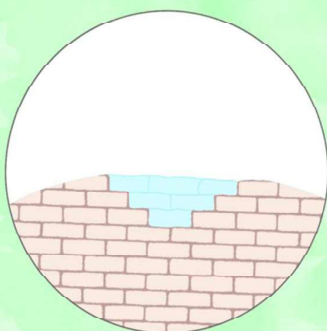
Door te poetsen verwijder je suiker en bacteriën van jouw tanden. De bacteriën die op jouw tanden blijven zitten worden weer rustig.



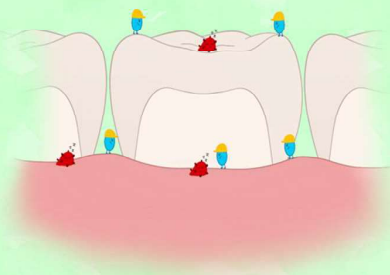
De speeksel bouwvakkertjes gaan je helpen om jouw tandglazuur weer te herstellen.



Met behulp van fluoride uit tandpasta maken de speeksel bouwvakkertjes de muur weer heel.



Zo is jouw tandglazuur weer sterk!



Poets twee keer per dag je tanden en zorg dat je niet meer dan zeven keer per dag eet of drinkt. Zo houd je jouw tanden gezond. De bacteriën slapen en de speeksel bouwvakkertjes staan klaar om te helpen.

3. Wanneer ga ik met mijn kind voor het eerst naar een tandarts of mondhygiënist?

Het advies is om de mondzorgverlener te bezoeken als het eerste tandje van uw kind doorkomt. Bij een eerste bezoek kan uw kind kennis maken met de mondzorgpraktijk en de tandarts of mondhygiënist. Deze zal kijken of het gebit gezond en gaaf is. Ook zal de tandarts of mondhygiënist u helpen hoe u het beste voor het gebit van uw kind kan zorgen. Daarom is het verstandig om zo snel mogelijk te komen wanneer het eerste tandje van uw kind doorkomt zodat u vanaf het eerste tandje goed voor het gebit kan zorgen.

Zoek een tandarts of mondhygiënist die enthousiast is om met (kleine) kinderen om te gaan. Op de website [GewoonGaaf](#) kunt u deze praktijken vinden of informeer bij uw eigen tandarts of mondhygiënist.

4. Mijn kind heeft een gaatje

Er zijn verschillende soorten gaatjes: oppervlakkige gaatjes of diepere gaatjes. Als een gaatje wordt ontdekt wordt besproken wat er gedaan moet worden om het gaatje te stoppen. Dat zijn dingen die je zelf kan dan en dingen die de tandarts of mondhygiënist kunnen doen:

Wat je zelf kan doen:

Door suikergebruik te beperken, en goed te poetsen met tandpasta waar fluoride in zit kunnen gaatjes hard worden. Het is daarom niet altijd nodig dat de mondzorgverlener het gaatje vult. De tandarts of mondhygiënist zal u helpen hoe je nog beter kan poetsen.

Wat de mondzorgverlener kan doen:

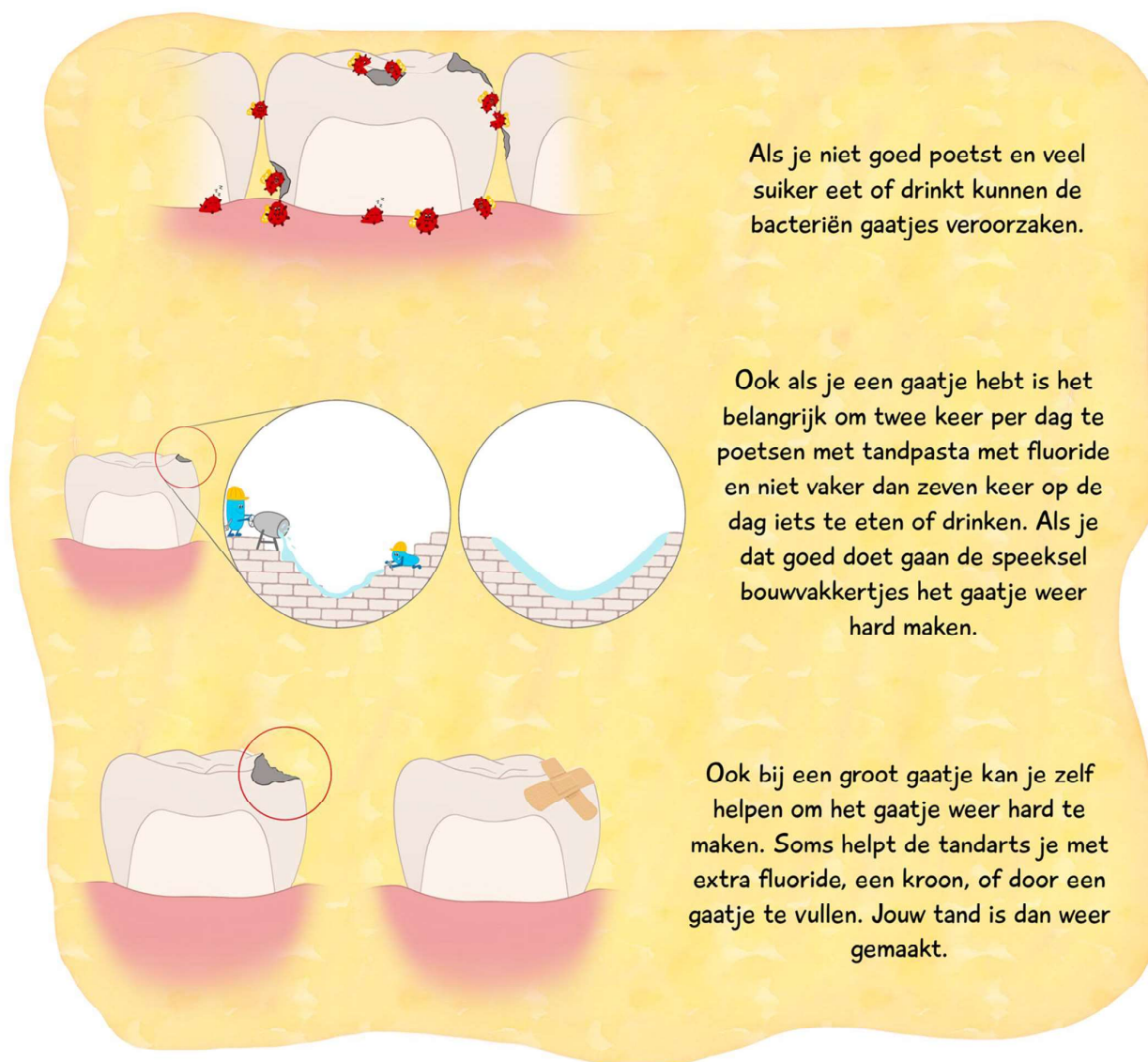
Soms zal de mondzorgverlener wel een behandeling voorstellen. De mondzorgverlener zal per situatie de mogelijke behandelopties met u en uw kind bespreken. U kunt dan samen beslissen welke behandeling het beste bij uw kind past. Er zal daarnaast worden nagedacht hoe gaatjes/ cariës in de toekomst voorkomen kunnen worden.

Hieronder volgen welke behandelingen er mogelijk zijn. Voor de meeste behandelingen is gedetailleerde informatie beschikbaar:

- Fluoride wordt gebruikt om het glazuur van de tand weer hard te maken. Fluoride zit in tandpasta. Als je een (oppervlakkig) gaatje hebt kan de tandarts of mondhygiënist extra fluoride geven. Bijvoorbeeld door een fluoridelak op de tand aan te brengen. Dat wordt soms een paar keer herhaald tot het glazuur weer hard is en de cariës is gestopt.
- NRCT (niet restauratieve behandeling van gaatjes) is een kindvriendelijke behandeling van gaatjes/cariës in het melkgebit. Bij deze behandeling worden de gaatjes niet gevuld. Door heel goed te poetsen met tandpasta waar fluoride in zit en suiker te beperken kunnen de gaatjes gestopt worden. De mondzorgverlener geeft uitleg en training hoe de gaatjes (en andere tanden) het beste gepoetst kunnen worden. Soms is een gaatje moeilijk bereikbaar om het te poetsen. Dan kan de tandarts het gaatje een beetje bijslijpen zodat je er wel bij kan met een tandenborstel. Zo nodig wordt er een stofje aangebracht om het gaatje te stoppen. Dat is meestal een vorm van fluoride. Bij NRCT moet de tandarts of mondhygiënist het gaatje goed in de gaten houden. De tandarts of mondhygiënist zal met u afspreken wanneer hij of zij je weer wil zien voor een controle. Soms worden er foto's van het gaatje gemaakt om de gaatjes beter te kunnen vervolgen. Het kan voorkomen dat ondanks de inspanningen, de gaatjes niet stoppen. Dan kunnen de gaatjes worden gevuld of gerestaureerd met een kroon.
- Een [kroon](#) is een hoesje die over je eigen kies kan worden geplaatst. Bij kinderen wordt vaak een Hall kroon gebruikt. Dat is een voorgevormd dun metalen hoesje voor de kies met

een zilveren kleur. Het hoesje wordt op de kies met een gaatje gezet. De cariës stopt dan en de kies wordt beschermd. Een Hallkroon is kindvriendelijk maar kan alleen gebruikt worden bij melkkiezen.

- [Sealant](#) wordt gebruikt bij kiezen die doorbreken wanneer er gaatjes ontstaan. Het is hard transparant of geelwit laagje dat op de kiezen gemaakt kan worden. Het wordt alleen gemaakt wanneer andere opties, zoals beter poetsen of fluoridelak, niet voldoende waren. Zie ook 5. Nieuwe doorkomende kiezen.
- Vullen is het herstellen van de vorm en functie van de kies met een kunsthars of cement om het gaatje te beschermen. Dat kan op een kindvriendelijke manier, zonder verdoving en boren. Het kan ook traditioneel met verdoven en het boren.



5. Nieuwe doorkomende kiezen

Nieuwe kiezen die aan het doorkomen zijn, zijn moeilijk te bereiken met de tandenborstel. De tandarts of mondhygiënist zal uitleg geven hoe je de kiezen het beste schoon kunt houden. Dat heet 'dwars op de tandboog'.

Als het poetsen niet goed gaat en er door de mondzorgverlener beginnende cariës wordt gezien, moeten de kiezen beschermd worden. De mondzorgverlener kan kiezen om met een kwastje een fluoridelak aan te brengen. Als dat nog niet genoeg helpt, kan de mondzorgverlener in overleg met u een beschermlaagje aanbrengen. Dat heet sealants (zie folder Ivoren Kruis [sealants](#)).



6. Mijn kind krijgt snel gaatjes/cariës

De mondzorgverlener zal samen met jou onderzoeken hoe de gaatjes zijn ontstaan, door u verschillende vragen te stellen. Daarna zal de mondzorgverlener met u nadenken hoe de gaatjes gestopt kunnen worden. U heeft zelf veel invloed op het ontstaan en vooral het voorkomen van gaatjes.

- [Tandenpoetsen met kinderen](#)

7. Blijvende problemen met poetsen en eet- en drinkmomenten

Opvoeden van jonge kinderen kan lastig zijn. Wanneer het steeds maar niet lukt om de tanden te poetsen en/of het eet- en drinkgedrag aan te passen dan zijn er ook andere zorgverleners die zouden kunnen helpen. De mondzorgverlener kan u doorverwijzen naar een mondzorgverlener die zich meer richt op kinderen of een jeugdarts van de Jeugdgezondheidszorg. Zij hebben heel veel ervaring om gezinnen te helpen.