Ouderbrief: Samen zorgen voor een sterk & gaaf kindergebit!

Praktische thuis-poetstips bij de Digibord-Poetsles op school, BSO of kinderdagverblijf (0–4 & 4–12 jaar)

Beste ouder(s) / verzorger(s),
Vandaag heeft uw kind op school, de BSO of het kinderdagverblijf meegedaan aan de interactieve **Digibord-les "De Geheime Kracht van Sterke Tanden"** van Tandarts-Dentist.nl. De kinderen hebben geleerd hoe tandplak werkt, hoe je met de **3 B's (Binnenkant, Buitenkant, Bovenkant)** poetst en hebben hun eigen *Poetsheld-Diploma* of *Stickerkaart* verdiend! Met onderstaande 5 gouden tips houdt u het gebit thuis makkelijk gezond.

De 5 Gouden Thuis-Tips van Tandarts Jamshed

1. **Start vanaf het allereerste melktandje (~6 mnd) & poets 2×2 minuten:** Zodra het eerste melktandje doorkomt, poetst u 1× per dag voor het slapengaan met een rijstkorreltje peutertandpasta (500–1.000 ppm fluoride). Vanaf 2 jaar poetst u 2× per dag 2 minuten. Vanaf 5 jaar stapt u over op kindertandpasta of normale fluoridetandpasta (1.450 ppm). Geef een kind nooit een zuigfles met melk of sap mee naar bed (alleen kraanwater).
2. **Poets uw kind na tot 10 jaar:** De fijne motoriek om zelf alle achterste groefjes en tandvleesranden goed schoon te maken is pas rond het 10e levensjaar volledig ontwikkeld. Laat uw kind eerst zelf oefenen en poets daarna (zeker 's avonds) altijd nog even rustig na.
3. **Extra aandacht voor de blijvende "zesjaarskiezen" (rond 5–6 jaar):** Rond groep 2/3 breken helemaal achterin de mond — achter de laatste melkkiezen, zonder dat er eerst een melktand uitvalt — vier grote blijvende kiezen door. Zet de borstel hier dwars op de kauwvlakken.
4. **Maximaal 7 eet- en drinkmomenten per dag:** Elke keer dat uw kind iets eet of drinkt waar suiker of zuur in zit (ook fruit, diksap of een rozijntje), ontstaat een zuurstoot van 30 minuten. Beperk dit tot 3 hoofdmaaltijden en maximaal 4 tussendoortjes; geef tussendoor kraanwater.
5. **Tandarts & NZa-code C004 zijn 100% gratis tot 18 jaar (Basisverzekering):** Alle periodieke controles, fluoridebehandelingen, sealings, vullingen én individuele mondzorginstructie voor jeugd (**NZa-prestatiecode C004**) worden voor kinderen van 0 tot 18 jaar voor **100% vergoed vanuit de basisverzekering, zonder eigen risico**.

★ Speciaal voor ouders (0–4 & 4–12 jaar): Wat is NZa-prestatiecode C004 & Gewoon Gaaf?

Wist u dat u uw kindje al vanaf het **allereerste melktandje** (rond 6 tot 12 maanden) kosteloos kunt meenemen naar de tandarts of mondhygiënist? Onder de landelijke **NZa-prestatiecode C004** (*Individuele mondzorginstructie / voorlichting jeugd & Mondzorgcoach 0–4 jaar*, volgens de bewezen *Gewoon Gaaf*-methode) krijgt u als ouder persoonlijke poetscoaching, voedingsadvies en speelse gewenning voor uw kind.

Wat kost dit u als ouder? € 0,00. Zowel prestatiecode **C004** als de halfjaarlijkse controles (C002) vallen tot 18 jaar volledig onder de wettelijke **Basisverzekering** en gaan **nooit** ten koste van het eigen risico van de ouders. Zoekt u nog een fijne, kindvriendelijke praktijk in de buurt? Kijk op **tandarts-dentist.nl**.

📋 Kant-en-klare tekst voor de leerkracht / PM'er (voor in Parro, Social Schools, Klasbord of Bitcare):
"Lieve ouders/verzorgers, vandaag hebben wij met de groep de interactieve Digibord-poetsles van Tandarts-Dentist gevolgd! De kinderen leerden poetsen volgens de 3 B's (Binnenkant, Buitenkant, Bovenkant). Gouden tip voor thuis: poets uw kind tot 10 jaar 's avonds nog even na en neem kinderen al vanaf het 1e melktandje mee naar de tandarts. Alle controles én individuele mondzorginstructie (NZa-code C004 / Gewoon Gaaf) worden tot 18 jaar 100% vergoed vanuit de basisverzekering zonder eigen risico! Meer tips & een gratis 2-minuten poetstimer voor thuis: https://tandarts-dentist.nl"