

Zuigen en een gezond melkgebit



**Mondverzorging van
0 tot 6 maanden**

Zuigen op moederborst en fles

Veel ouders en verzorgers houden zich direct na de geboorte van hun kind nog niet expliciet bezig met de gezondheid van de mond en het gebit, want er zijn toch nog geen tandjes. Toch is de gezondheid van de mond in deze periode heel belangrijk, omdat ze invloed heeft op de ontwikkeling van het gebit.

Door het zuigen op de moederborst ontwikkelt de baby op natuurlijke wijze de mond- en lipspieren, een goede tongligging en een juiste manier van slikken. Hierdoor ontwikkelen de kaken en het sluiten van de mond zich op natuurlijke wijze. Misschien voedt u uw baby met de fles. Dit is niet slechter voor de ontwikkeling van de mond dan borstvoeding. De speen moet wel zoveel mogelijk de vorm en soepelheid van een tepel benaderen.

Voor krachtige zuigers is een speen handig waarmee de toevoer van de voeding geregeld kan worden, bijvoorbeeld de 1-2-3 speen. Zorg ervoor dat

de speen niet te groot is. Zo voorkomt u dat de tong niet goed in de mond ligt en de baby verkeerd gaat slikken. Door een te grote speen gebruikt de baby ook nauwelijks de mond- en lipspieren. U kunt verschillende soorten uitproberen, om erachter te komen welke speen uw baby het prettigst vindt en accepteert.



Gebruik een speen die uw baby prettig vindt en accepteert.

Duimen, vingerzuigen of de fopspeen

Uw baby kan na het voeden nog behoefte hebben om te zuigen en daarom een duim of vinger(s) in de mond steken. U kunt dan beter een fopspeen geven. Een fopspeen is minder schadelijk voor het gebit en het gebruik ervan is makkelijker af te leren. Een speen kunt u immers wegleggen, een duim niet.

Een goede fopspeen heeft een model met een afgeplat (symmetrisch) zuig-gedeelte (dental of orthodontisch model). Deze modellen hebben een minder negatieve invloed op de kaakgroei, de tongligging en het slikken dan de overige speenmodellen. Op de verpakking staat duidelijk aangegeven of het een dental of een orthodontisch model is. Ook staat vermeld voor welke leeftijdsperiode de fopspeen bedoeld is.



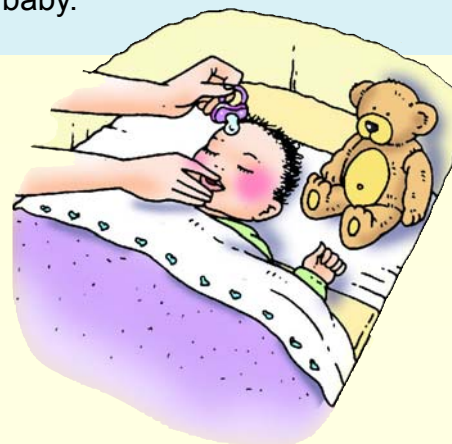
Doop de fopspeen niet in zoetigheid (suiker, siroop of honing). Zoetigheid kan gaatjes in tanden en kiezen veroorzaken. Dit risico is er al zodra de eerste tandjes doorbreken.

Gebruik een fopspeen die een afgeplatte vorm heeft en die bij de leeftijd van uw kind past.

Intensief en langdurig zuigen op een fopspeen kan op latere leeftijd dezelfde gevolgen hebben als duimzuigen. Een van de gevolgen kan open-mondgedrag zijn (zie ook verderop in deze folder).

Tips om langdurig en intensief speengebruik te voorkomen

- Geef de fopspeen niet direct na het voeden. Geef hem alleen als uw baby moe of verdrietig is, begint te jengelen of de duim of vinger in de mond stopt.
- Geef de fopspeen niet automatisch aan uw baby als deze rustig in de box speelt of in de wandelwagen ligt en rondkijkt.
- Geef de fopspeen bij het inslapen alleen als uw baby daar behoefte aan heeft en de duim of vinger in de mond stopt.
- Haal de fopspeen na het inslapen uit de mond en sluit voorzichtig de mond van uw baby.



Verwijder na het inslapen de speen en sluit de mond van uw baby.

Fopspeen en hygiëne

Het is verstandig om meerdere fopspeen in huis te hebben. Een fopspeen kan zoekraken, en de baby kan veel verdriet krijgen zonder fopspeen.

Om hygiënische redenen mag u een gevallen speen niet meer in de mond van de baby stoppen. Een gevallen speen moet eerst worden uitgekookt voordat u deze weer aan de baby geeft.

Steek een fopspeen ook nooit in uw eigen mond. Ziektekiemen en bacteriën die gaatjes in tanden en kiezen veroorzaken kunt u zo overdragen op de baby.

Net als een zuigflesspeen moet u een fopspeen regelmatig reinigen en vervangen. Het siliconenmateriaal (rubber) van de fopspeen wordt door langdurig gebruik zacht. Hierdoor is de baby in staat om stukjes uit de speen te bijten. Controleer de fopspeen daarom dagelijks op scheurtjes of gaatjes door er even aan te trekken. Vervang de fopspeen gelijk bij beschadiging! De meeste spenen zijn na zes tot acht weken aan vervanging toe.

Dagelijks drie minuten dompelen in kokend water is voldoende om de fopspeen te reinigen. Bij de meeste spenen kan dit zowel in een pannetje op het fornuis als in een kom water in de magnetron. Laat daarna de fopspeen afkoelen op een schone handdoek of onder stromend koud water. U kunt beter geen afwasmiddel gebruiken, omdat daardoor het siliconenmateriaal kan worden aangetast.

Sommige baby's zullen de fopspeen niet accepteren en blijven op hun duim of vinger zuigen. Tot de leeftijd van drie of vier is het moeilijk om duimen of vingerzuigen af te leren.

Open-mondgedrag

De oorzaken van open-mondgedrag kunnen zijn: een chronische verkoudheid, het (in)slapen met een speen in de mond of het in de mond laten hangen van de duim of vinger. De mond blijft een beetje open en de tong hangt slap tussen de lippen. Meestal gaat de baby dan door de mond ademen. Open-mondgedrag en ademen door de mond kunnen een gewoonte worden die moeilijk is af te leren.



Vaak ademt uw baby door de mond als de mond na het inslapen open blijft.

Beide gewoontes kunnen ook gevolgen hebben voor het gebit. Er kan namelijk een smalle bovenkaak ontstaan met te weinig ruimte voor de tanden en kiezen. Speeksel heeft een beschermende werking tegen het ontstaan van gaatjes. Door het ademen door de mond verdampt het speeksel en wordt de mond droger. Daardoor kunnen er sneller gaatjes ontstaan.

Ga open-mondgedrag tegen door na het inslapen van uw baby de speen, duim of vinger uit de mond te halen en de lippen voorzichtig dicht te drukken. Dat lukt niet altijd direct. Controleer af en toe of de mond van uw baby nog gesloten is. Vaak zal een baby die op de duim of vinger zuigt, deze in zijn slaap weer in de mond hebben gestopt. Dit is moeilijk te voorkomen.

Het eerste tandje

Gewoonlijk breekt het eerste tandje rond zes maanden door. Soms gebeurt dat al eerder: dan is er niets aan de hand. Uw baby is gewoon wat sneller dan normaal. Meestal breekt het eerste tandje in de onderkaak door. Breekt eerst het linkertandje door, dan volgt daarna rechts. Daarna volgen de tandjes in de bovenkaak.

Het volledige doorbraakschema vindt u in de folder Het melkgebit breekt door: Mondverzorging van 6 tot en met 24 maanden.

Bij doorbraak is het glazuur van de tandjes nog niet uitgehard, waardoor het kwetsbaarder is voor gaatjes. Fluoride versterkt het glazuur en helpt gaatjes voorkomen. Poets het tandje daarom zodra het zichtbaar is met een klein beetje fluoridehoudende peutertandpasta. Soms moet de baby even wennen aan de smaak van de tandpasta. Uw kind zal dan met de tong de tandenborstel met tandpasta uit de mond proberen te duwen. Het is belangrijk dat u de fluoridehoudende peutertand-

pasta wel blijft gebruiken, zodat het fluoride de tandjes tegen gaatjes kan beschermen.

De meeste baby's zijn snel gewend aan een nieuwe smaak.

Mocht uw baby er echter niet aan wennen,

Poets direct na doorbraak van de tandjes met een fluoridehoudende tandpasta.



bespreek dit dan met uw consultatiebureau-arts of verpleegkundige.

Gebruik een babytandenborsteltje met een klein borstelkopje en zachte haartjes. Als uw baby de tandenborstel niet prettig vindt, kunt u een wattenstaafje of een gaasje met een beetje fluoridehoudende peutertandpasta gebruiken. Bij het consultatiebureau is een speciale set met babytandenborsteltjes te koop. De drogisterij heeft rubber tandenborsteltjes te koop, die over de vinger geschoven kunnen worden.

Het doorbreken van de tanden en kiezen kan gevoelig zijn. Bijten op een gekoelde bijtring of een bijtring met reliëf geeft vaak verlichting en wordt als prettig ervaren. Let op dat een bijtring niet doorgebeten kan worden, geen scherpe uitsteeksels heeft en niet splintert. Leg een bijtring die gekoeld kan worden alleen in de koelkast, **nooit** in de diepvries. Een bevroren bijtring kan aan de lippen vastvriezen.

Meer informatie over het doorbreken en het poetsen van de eerste tandjes? Zie de folder Het melkgebit breekt door: Mondverzorging van 6 tot en met 24 maanden.

Zuigflescariës

Op de tandjes van uw kind vormt zich in de loop van de dag een wit gelig laagje, tandplak. Hierin zitten bacteriën die de suikers uit de voeding omzetten in zuren. Deze zuren ontkalken de tandjes (zuuraanval), waardoor cariës (gaatjes, tandbederf) kan ontstaan. Ook in flesvoeding en borstvoeding zitten suikers, die door bacteriën omgezet kunnen worden in schadelijke zuren. Nadat de baby uit de borst of fles heeft gedronken, hebben de tandjes rust nodig om zich te herstellen van het zuur. Zuigflescariës is een specifieke vorm van cariës, die ontstaat door het langdurig en veelvuldig zuigen op een zuigfles of anti-lek-beker.

Zuigen is geruststellend en troostend. Daarom krijgt de baby in bed, box of wandelwagen als zoethoudertje vaak een zuigfles met zoete vruchtensap of melk. De baby kan zo de hele dag door sabbelen. Daardoor ontstaan er vaak gaatjes in de pas doorgebroken tandjes. Zuigflescariës is meestal het eerst zichtbaar in de boventandjes. Langs het tandvlees vormt zich eerst een witte rand (ontkalking). Wordt het verkeerde gebruik van de zuigfles niet gestopt, dan wordt deze witte ontkalking een geelbruine rand (gaatjes). Daarna volgen de boven-

kiesjes en onderkiesjes. De onder-tandjes blijven meestal gespaard, omdat het speeksel en de tong deze tandjes beschermen. Gebruik om zuigflescariës te voorkomen het flesje zoveel mogelijk alleen tijdens het voeden en laat de baby het flesje (in een rustig tempo) direct leegdrinken.



Geef geen sabbelflesje mee als zoethoudertje.

Ook een baby die de hele dag door aan de borst mag sabbelen, kan na doorbraak van de tandjes gaatjes krijgen. Uw consultatiebureau-arts of verpleegkundige kan u meer informatie geven.

Tekst: Astrid Tjalsma, NIGZ
Adviezen: Dr. C. van Loveren (ACTA en adviescollege Ivoren Kruis)
Dr. H. Kalsbeek (TNO P&G)
Vakgroep Tandheelkundig Preventief Medewerker van
GGD Nederland
M. Veldhoen (logopedist Rotterdam)
Dr. M. L'Hoir (Kinderarts, Wilhelmina Kinderziekenhuis)
Illustraties: Marian Latour
Opmaak: Jeroen Steen, NIGZ



Deze folder is tot stand gekomen met ondersteuning van
elmex® Research en DodieMAM.



© NIGZ, Woerden 2004. Niets uit deze uitgave mag zonder
schriftelijke toestemming worden overgenomen, noch ten behoeve
van folio-uitgaven, noch ten behoeve van digitale uitgaven.
Verzoeken tot overname van beeld of tekst kunnen schriftelijk worden
gericht aan Uitgeverij NIGZ, Postbus 500, 3440 AM Woerden,
e-mail: uitgeverij@nigz.nl