




# Een gezond gebit is kinderspel

Gaatjes zijn niet fijn. Ze zijn slecht voor je tanden en ze doen pijn. Met deze 6 tips voorkom je gaatjes. Zo is er niks aan de hand (of tand). 



Ga met je ouders mee naar de tandarts, ook al heb je nog niet al je tanden.



Poets vanaf je eerste tand met tandpasta mét fluoride.



Eet of drink na het poetsen 's avonds niks meer.

**Water mag natuurlijk wel**



Eet en drink niet meer dan 7 keer op 1 dag. Ook je tanden hebben af en toe even rust nodig.



Poets 2 keer per dag 2 minuten.

**kies een leuk liedje van ongeveer 2 minuten voor bij het poetsen. Zo weet je precies wanneer je klaar bent.**



Drink niet te vaak sap of frisdrank. Dit is slecht voor je tanden.

## Voor je ouders:

Is uw kind nog geen 18 jaar? Dan is een bezoekje aan de tandarts **helemaal gratis**. De kosten worden vergoed vanuit uw basisverzekering. U betaalt geen eigen risico. Geen rekening achteraf dus!



Met hart voor zinnige zorg