***Campagne: tips voor gezonde tanden van je kind***

**Teksten voor social media**

*Deze teksten kun je gebruiken om te plaatsen bij de visuals met tips op social media. Plaats bijvoorbeeld elke week 1 tip met toelichting.*

**+++**

***Tekst bij tip 1: Poets ’s ochtends en ’s avonds met tandpasta met fluoride.***

Tip voor een gezonde kindermond: poets ’s ochtends en ’s avonds met tandpasta met fluoride.

Vanaf het moment dat het eerste tandje is doorgebroken, moet je beginnen met tandenpoetsen van je kind. Een keer per dag, altijd voor het slapen gaan. Vanaf 2 jaar poets je ook ’s morgens met een heel klein beetje fluoridetandpasta.

Kijk voor meer tips voor een gezonde mond van je kind op [www.allesoverhetgebit.nl](http://www.allesoverhetgebit.nl).

#tandenvanjekind

+++

***Tekst bij tip 2: Poets de tanden van je kind tot 10 jaar altijd zelf ook nog een keer.***

Tip voor een gezonde kindermond: Poets de tanden van je kind tot 10 jaar altijd zelf ook nog een keer.

Leer je kind zelf tandenpoetsen. Maar je moet wel blijven helpen. Poets de tanden van je kind tot 10 jaar altijd zelf ook nog een keer. En zijn we wat ouder? Let er dan op dat ze 2 keer per dag 2 minuten goed poetsen met een fluoridetandpasta.

Kijk voor meer tips voor een gezonde mond van je kind op [www.allesoverhetgebit.nl](http://www.allesoverhetgebit.nl).

#tandenvanjekind

+++

***Tekst bij tip 3: Geef geen flesje sap of limonade aan je kind.***

Tip voor een gezonde kindermond: Geef geen flesje sap of limonade aan je kind.

Van te veel suiker krijgt je kind gaatjes in tanden en kiezen. Geef daarom geen zuigflesje met sap, limonade of yoghurtdrankje, waaruit ze constant drinken. Water mag natuurlijk altijd. En leer ze uit een beker of glas drinken.

Kijk voor meer tips voor een gezonde mond van je kind op [www.allesoverhetgebit.nl](http://www.allesoverhetgebit.nl).

#tandenvanjekind

+++

***Tekst bij tip 4: Eet en drink maximaal 5 keer per dag.***

Tip voor een gezonde kindermond: Eet en drink maximaal 5 keer per dag.

De hele dag eten en drinken is niet goed voor het kindergebit. Geef ze daarom niet meer dan 5 keer op een dag iets te eten of te drinken. Dat zijn 3 maaltijden en 2 tussendoortjes.

Kijk voor meer tips voor een gezonde mond van je kind op [www.allesoverhetgebit.nl](http://www.allesoverhetgebit.nl).

#tandenvanjekind

+++

***Tekst bij tip 5: Heeft je kind 1 tandje? Maak een afspraak met de tandarts.***

Tip voor een gezonde kindermond: Heeft je kind 1 tandje? Maak een afspraak met de tandarts.

Heeft je kind zijn of haar eerste tandje? Ga vanaf dan met je kind naar de tandarts. Die controleert de mond en leert je hoe je het gebit van je kind moet verzorgen. Zo krijgt je kind geen gaatjes! Tot 18 jaar is een controle helemaal gratis.

Kijk voor meer tips voor een gezonde mond van je kind op [www.allesoverhetgebit.nl](http://www.allesoverhetgebit.nl).

#tandenvanjekind

+++

***Tekst bij tip 6. Geef je kind ’s avonds na het poetsen geen eten en drinken. Water mag altijd!***

Tip voor een gezonde kindermond: Geef je kind ’s avonds na het poetsen geen eten en drinken. Water mag altijd!

Van eten en drinken na het poetsen ’s avonds kan je kind gaatjes in tanden en kiezen krijgen. Geef dus ook geen drinkflesje met limonade of sap mee naar bed. Water mag altijd.

Kijk voor meer tips voor een gezonde mond van je kind op [www.allesoverhetgebit.nl](http://www.allesoverhetgebit.nl).

#tandenvanjekind