

# Het gebit

Baby's worden zonder tanden geboren. Na ongeveer zes maanden komen de eerste tandjes door. De tanden van een baby zijn heel klein. Ze worden samen het melkgebit genoemd. Als tanden zijn doorgekomen, groeien ze niet meer. Maar de baby wordt nog wel groter. De kleine tandjes passen daardoor steeds minder goed. Daarom gaan kinderen wisselen. De melktandjes vallen er dan één voor één uit. Daaronder zitten grote menselijke tanden. Dat is het blijvend gebit. Sommige kinderen bewaren hun melktanden. Ze stoppen ze in een doosje. Een compleet blijvend gebit bestaat uit 32 tanden en kiezen.

## De elektrische tandenborstel

Met je blijvend gebit moet je je hele leven doen. Daarom moet je er zuinig op zijn. Poets minimaal twee keer per dag je tanden. In tandpasta zitten allerlei stoffen om je tanden sterk en schoon te maken. Fluoride houdt je gebit sterk. Een soort schuurmiddel maakt je tanden schoon en een soort zeep maakt je tanden wit. In de meeste tandpasta's zit pepermuntolie voor een lekkere smaak. Om de ruimtes tussen je tanden schoon te maken, kun je een tandenstoker gebruiken. Is er weinig ruimte tussen je tanden en kiezen, neem dan een flosdraad. Die is gemaakt van zijde. Je trekt hem tussen je tanden en kiezen door. Om de draad zit een dun laagje was. Veel mensen gebruiken een elektrische tandenborstel. Die maakt snellere en verschillende borstelbewegingen en reinigt daarom in dezelfde tijd het gebit beter dan een handtandenborstel. Hoe langer je poetst, hoe meer plak er wordt verwijderd. Tijdens de eerste twee minuten wordt het grootste effect bereikt.

De tandarts controleert je gebit één of twee keer per jaar. In de spreekkamer staat een grote stoel. De tandarts kan die stoel zo neerzetten, dat hij goed in je mond kan kijken. Boven de stoel hangt een sterke lamp. Naast of achter de stoel is een tafel met allerlei apparaten en gereedschappen. De tandarts gaat met een haakje en een spiegeltje al je tanden en kiezen langs. Met het haakje voelt hij of je tanden schoon en heel zijn. Het spiegeltje is nodig om ook de achterkant van je tanden en kiezen te kunnen zien. Als je een gaatje hebt, gaat de tandarts dat vullen. Soms doet hij dat gelijk al en soms moet je daarvoor een nieuwe afspraak maken.

Als je tanden en kiezen niet recht staan, stuurt de tandarts je naar een orthodontist. Die is gespecialiseerd in het rechtzetten van scheve tanden en kiezen. Hij maakt een beugel die een half tot twee jaar moet blijven zitten. Rechte tanden zijn mooier en makkelijker schoon te houden. Als een gebit erg scheef is, passen de boventanden en de ondertanden niet goed op elkaar. Dan kun je niet goed kauwen en heb je een beugel echt nodig. Een beugel kan best pijn doen. Er drukken allemaal metalen staafjes tegen je tanden. Soms kun je moeilijk eten of praten met een beugel. Maar gelukkig is het maar tijdelijk.

### **Hieronder staan een paar tips voor een gezond gebit:**

- Eet gezond en gevarieerd. Denk hierbij aan brood, fruit, groente, vlees, gevogelte, vis, melk, kaas en yoghurt.
- Zorg dat je genoeg water drinkt.
- Voeg water toe aan de vruchtensappen zodat het minder zuur is.
- Drink zo min mogelijk frisdrank. Ook geen light ? dranken want deze bevatten geen suikers maar wel heel veel zuren.
- Neem niet te vaak een tussendoortje.
- Als je een tussendoortje eet, zorg dan dat je voedingsmiddelen kiest met weinig suikers, zoals kaas, rauwe groente, zuivere yoghurt of fruit.
- Slik dranken zo snel mogelijk door.
- Poets je tanden niet direct na het eten of drinken van zure dranken of voedingsmiddelen, maar wacht ongeveer één uur. Poets je tanden in ieder geval twee keer op een dag.

621 woorden

2505