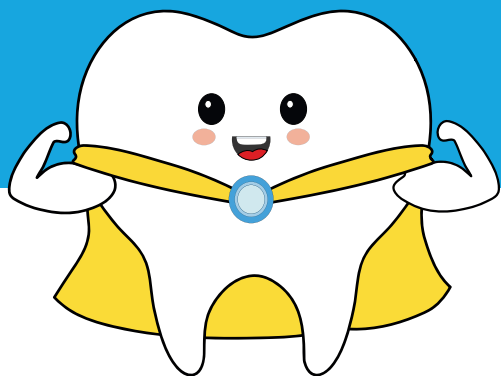


# HET LACH & ONTDEK TANDENSPEL



V.U. Logo Antwerpen vzw - Jodensstraat 44, 2000 Antwerpen -  
0.478.639.768 - RPR Antwerpen, cfd. Antwerpen



## Intro

Welkom bij deze spelkaartjes, speciaal ontworpen om kinderen op een speelse manier kennis te laten maken met mondgezondheid!

De kaartjes zitten boordevol vragen, doe-opdrachten, ja/nee-vragen, en zelfs vragen over voeding. Deze zijn allemaal gericht op het bevorderen van een gezonde mondhygiëne bij kinderen vanaf het eerste leerjaar.

Of je nu een leraar, een jeugdwerker of een ouder bent, deze kaartjes zijn perfect om te gebruiken tijdens lessen, als een leuk pauzemoment in de klas, of tijdens educatieve activiteiten thuis.

## Het spel

### Wat heb je nodig?

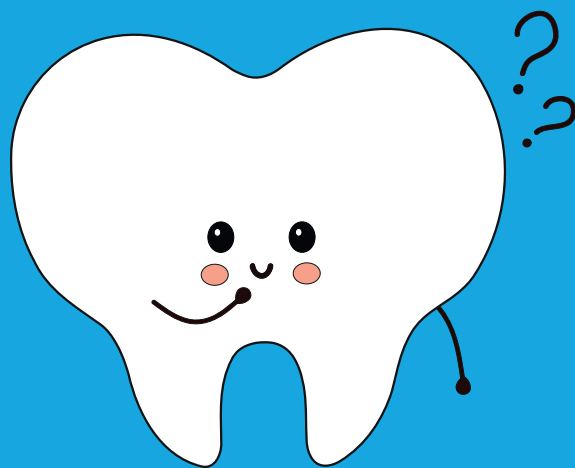
Het enige wat je nodig hebt is de set kaartjes, en een vel papier en een pen voor het tekenen. Verder heb je geen extra materiaal nodig.

### Hoe spelen?

Kies zelf welke kaartjes het beste aansluiten bij de interesses en behoeften van jouw kinderen. Lees de vraag voor en laat de kinderen antwoorden. De oplossing staat onderaan elk kaartje vermeld.

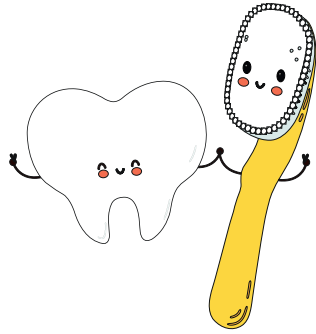
Dus waar wacht je nog op?  
Ga aan de slag met deze leuke en educatieve kaartjes bij jouw kinderen!

## WEET JIJ DAT?



## Hoeveel keer per dag poets je best je tanden?

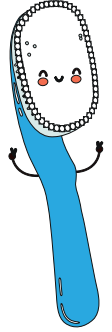
- A. 1 keer
- B. 2 keer
- C. 3 keer



Poets twee keer per dag je tanden. Poets zeker elke avond net voor je gaat slapen, en nog een keer tijdens de dag.

## Hoe vaak moet je je tandenborstel vervangen?

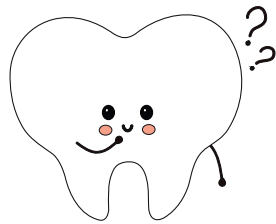
- A. 3 maanden
- B. 6 maand
- C. 1 jaar



Elke drie maanden heb je een nieuwe tandenborstel nodig. De haartjes van je tandenborstel bevatten al na enkele weken miljoenen bacteriën. Na 3 maanden is je tandenborstel versleten.

## Uit hoeveel tanden bestaat een melkgebit?

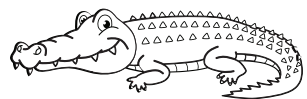
- A. 2 tanden
- B. 10 tanden
- C. 20 tanden



Rond de leeftijd van 3 jaar heeft een kind zijn volledige melkgebit. Dat bestaat uit 20 melktanden.

## Welk dier heeft de meeste tanden?

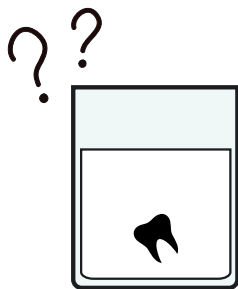
- A. slak
- B. haai
- C. krokodil



Misschien geloof je het niet, maar het is een slak. Een slak kan meer dan 25.000 tanden hebben en de haai heeft er maar 3000. De tong van een slak is bedekt met heel veel kleine tandjes.

In wat moet je je tand steken als er een stukje is uitgevallen?

- A. cola
- B. melk
- C. water



Hoe lang moet je je tanden poetsen?

- A. 30 sec
- B. 1 min
- C. 2 min

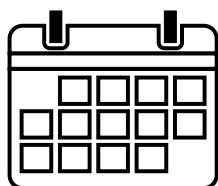


Als er een stukje van je tand afbreekt, dan moet je dat zo snel mogelijk in een beker melk leggen en naar de tandarts gaan.

Poets je tanden zeker 2 minuten. Laat mama of papa je helpen met poetsen tot je rond 8 tot 10 jaar bent.

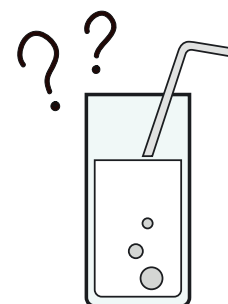
Hoe vaak per jaar moet je op controle bij de tandarts?

- A. 1 keer
- B. 2 keer
- C. 3 keer



Wil je geen gaatjes? Dan drink je best ...

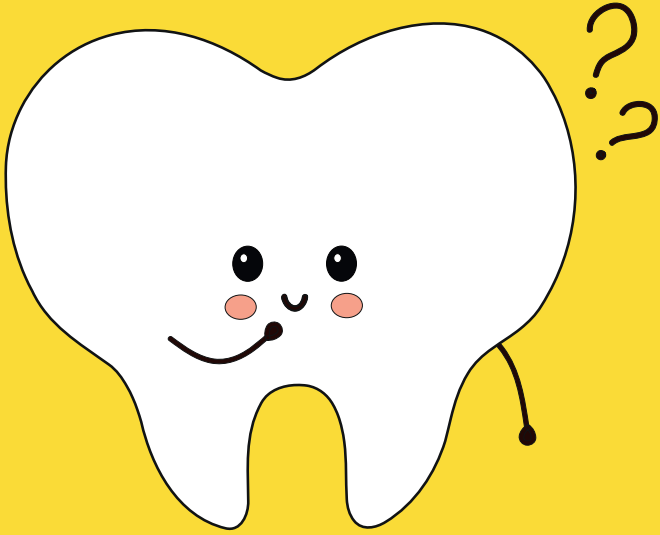
- A. fruitsap
- B. frisdrank
- C. water



Ga zeker twee keer per jaar naar de tandarts. Ga ook als je geen pijn voelt.

Drink je meer dan 5 keer per dag iets met suiker, zoals fruitsap en frisdrank? Dan heb je meer kans dat er gaatjes in je tanden komen! Drink vooral dranken zonder suiker: water, thee, melk ... Drink als je dorst hebt vooral water.

# GOED OF FOUT?

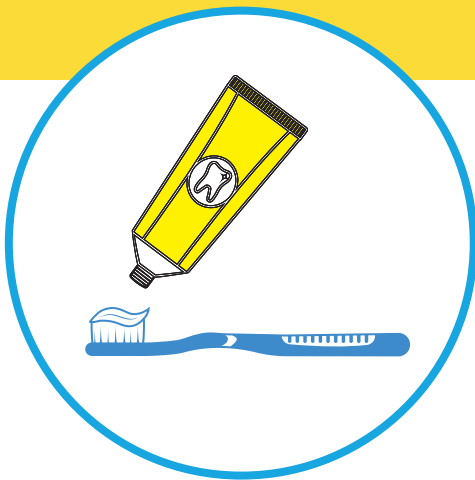


Snoep is goed voor je tanden.



Dit is fout. Eet of drink je iets met suiker, dan heb je meer kans dat er gaatjes in je tanden komen. We vinden suiker in snoep, koeken, choco, chocolademelk, frisdrank ...

Fluoride in tandpasta zorgt dat je tanden stevig blijven.



Dit is goed. Gebruik altijd tandpasta waar fluoride in zit. Gebruik 1 tot 2 centimeter tandpasta. Spuw je tandpasta uit na het poetsen. Spoelen met water is niet nodig.

Spoel je mond nadat je je tanden hebt gepoetst.



Dit is fout. Spoelen met water is niet nodig. Spuw enkel de tandpasta uit. Het beetje dat achter blijft beschermt je tanden extra.

Een gewone tandenborstel poetst even goed als een elektrische tandenborstel.



Dit is fout. Een elektrische tandenborstel verwijdert tandplak beter en raakt makkelijker op elke plekje in je mond. Zo heb je minder kans op gaatjes.

Wil je goed poetsen? Dan maak je draaiende bewegingen tijdens het poetsen.



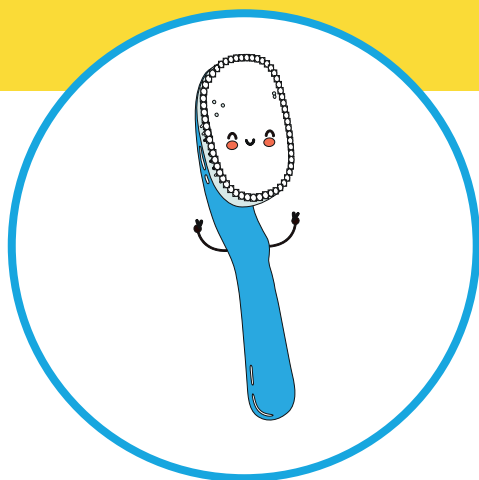
Dit is goed. Poets tand per tand en maak kleine draaiende bewegingen.

Een gaatje kan terug verdwijnen als je goed poetst.



Dit is fout. Het gaatje zal niet verdwijnen, maar als je start met goed te poetsen en gezond te eten dan zal het gaatje niet meer groter worden.

Na het poetsen leg je je tandenborstel neer om te drogen.



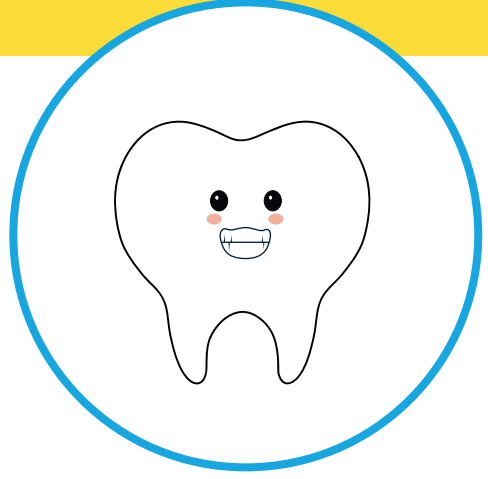
Dit is fout. Spoel je tandenborstel hem rechtopstaand drogen. grondig af met water en laat

**Af en toe worden baby's met een of meerdere tanden geboren.**



Dit is goed. Maar dit gebeurt niet zo vaak. Meestal verschijnt een eerste tandje wanneer een baby 6 maand oud is.

**Een volwassen gebit telt 50 tanden.**



Dit is fout. Een volwassen persoon heeft 28 tanden en kan nog 4 wijsheidstanden hebben. Dat zijn dan 32 tanden.

**Tandpasta gebruik je om je tanden schoon, sterk en gezond te houden.**

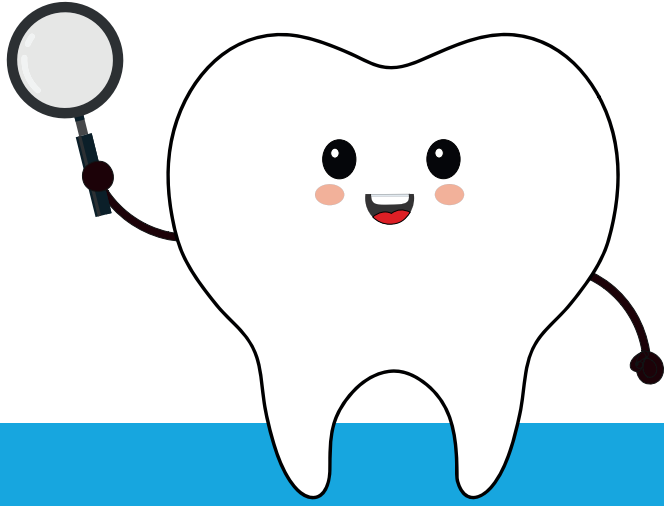


Dit is goed. Als je dagelijks 2 keer poetst dan krijg je schone tanden, een frisse adem en een stralende glimlach!

**Je moet alleen naar de tandarts gaan als je tandpijn hebt.**



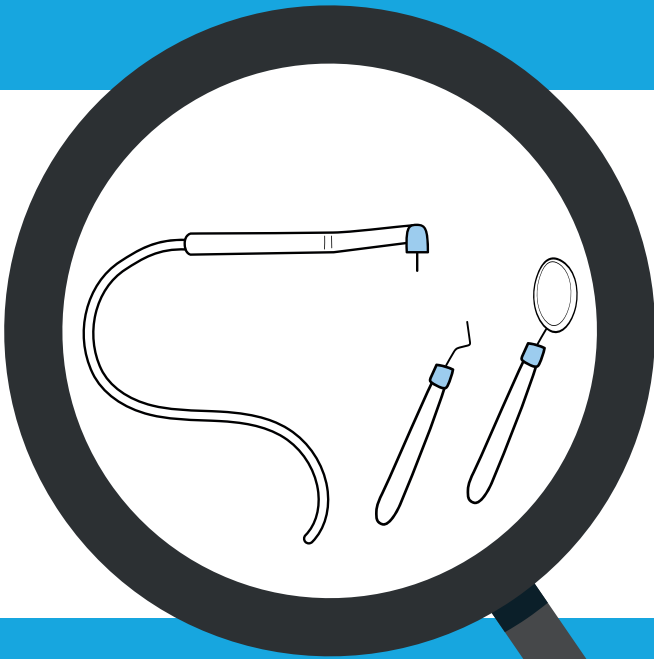
Dit is fout. Je gaat best 2 keer per jaar naar de tandarts, ook al heb je geen tandpijn. De tandarts controleert of je tanden in orde zijn, of je goed poetst en geeft je nog extra tips!



## Wat zie je?



De tandarts kijkt in je mond en verzorgt je tanden. Soms is er ook een mondhygiënist die kijkt of je goed poetst. Vind je het niet leuk om naar de tandarts te gaan of ben je bang? Zeg dit tegen je tandarts. Zij stellen je op je gemak en vertellen wat er gaat gebeuren.



Dit zijn enkele instrumenten die een tandarts gebruikt. Zo kan de tandarts goed naar elke tand kijken en je tanden verzorgen. De tandarts zorgt ervoor dat je geen pijn hebt.



Ok tussen de tanden stapelen etenresten zich op. Met flosdraad of een speciaal dun borsteltje kan je dit vuil weghalen. Dit noemen ze flossen.



Sommige kinderen moeten blokjes of een beugel dragen. Hierdoor komen hun tanden mooi recht en op de juiste plaats te staan. Hiervoor ga je niet naar de tandarts, maar naar een orthodont.

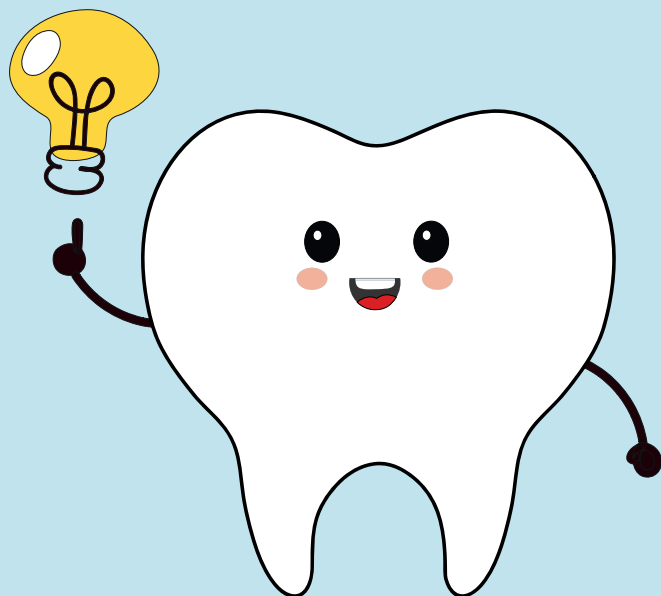


Je kan gaatjes vermijden door gezond te eten. Denk aan groenten en fruit. Je tanden krijgen ook graag wat rust. Daarom eet je best niet meer dan 5 keer op een dag.

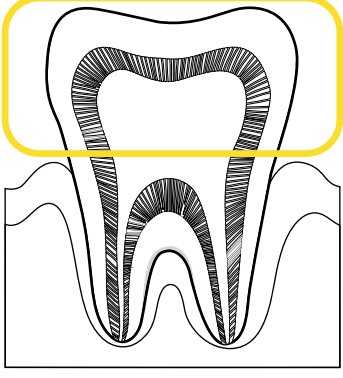
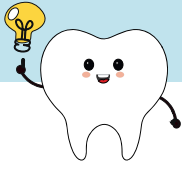


Er zijn twee soorten tandenborstels, een elektrische en een gewone tandenborstel.

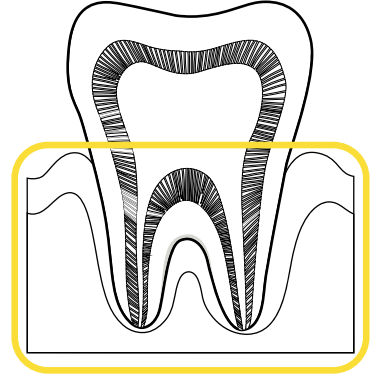
## Ken je tanden!



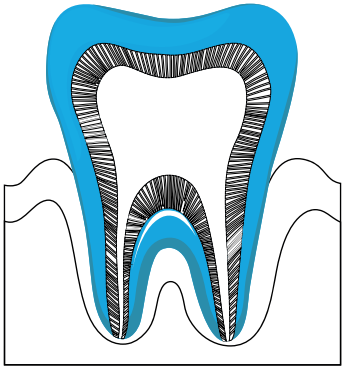
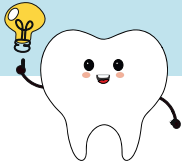




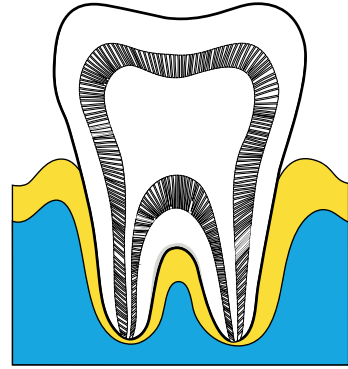
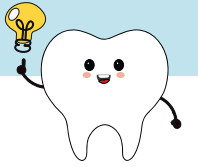
De kroon is het deel van een tand dat je boven het tandvlees ziet.



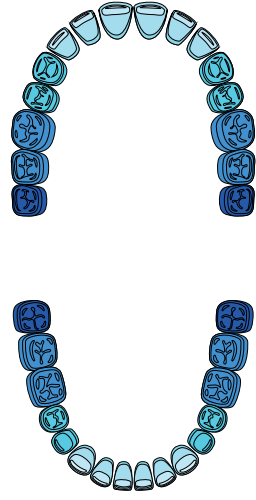
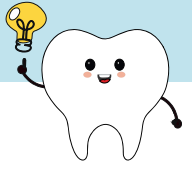
De wortel is een onderdeel van een tand dat je niet kan zien. Het zit onder het tandvlees in het bot. De wortel maakt ongeveer twee derde van de tand uit en houdt de tand op zijn plaats.



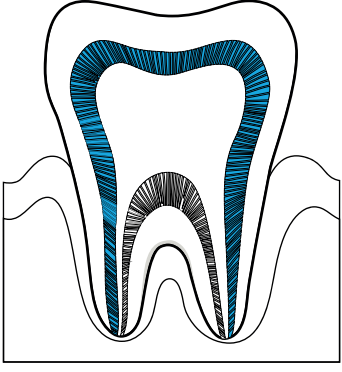
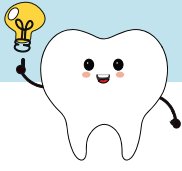
Het tandglazuur is de harde, witte buitenlaag van elke tand. Als je ongezonder eet of je tanden niet goed poetst, dan kunnen in het glazuur gaatjes ontstaan.



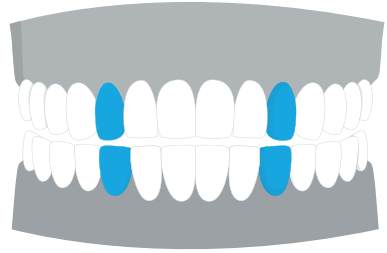
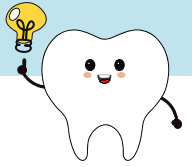
Tandvlees is het zachte, roze weefsel dat je tanden omringt. Het beschermt de wortels van je tanden en houdt ze stevig op zijn plaats.



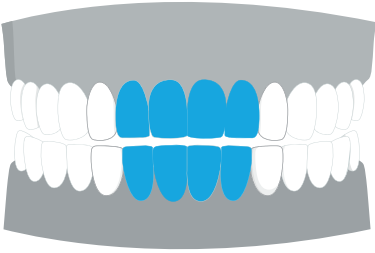
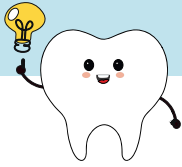
Achteraan in onze mond hebben we kiezen.  
 Deze dienen om eten te malen:  
 Kleine kiezen: 4 bovenaan, 4 onderaan  
 Grote kiezen: 4 bovenaan, 4 onderaan  
 Verstandskiezen/wijsheidstanden: 2 bovenaan,  
 2 onderaan



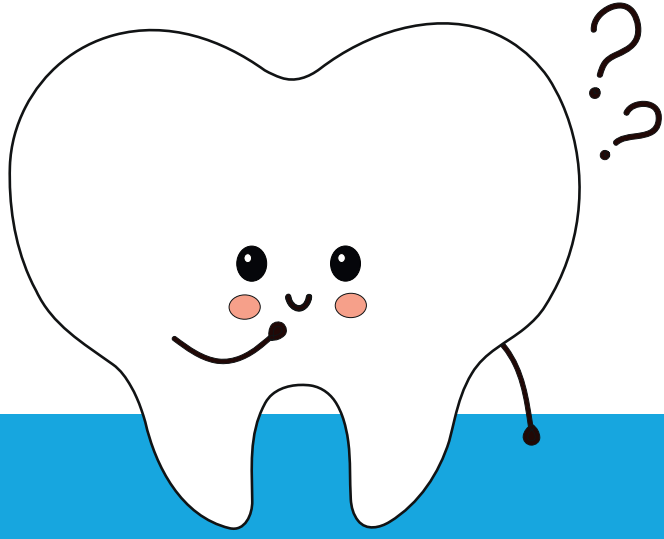
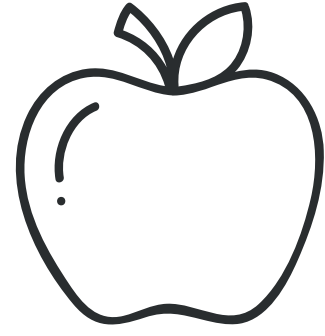
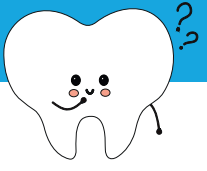
Het zachte, binnenste deel van een tand  
 noemen we de tandhohle of pulpa. Hierin  
 zitten zenuwen en bloedvaten. Heb je  
 een gaatje dat tot in de pulpa komt, dan  
 krijg je tandpijn.



We hebben 4 hoektanden, 2 bovenaan  
 en 2 onderaan. Hoekanten zijn puntig  
 en zorgen dat we eten in onze mond  
 kunnen vasthouden.

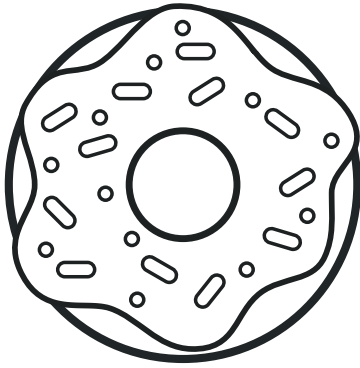
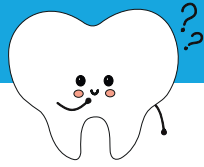


We hebben 8 snijtanden, 4 bovenaan en  
 4 onderaan. Ze dienen om voedsel af te  
 snijden en hebben daarom een scherpe  
 rand.

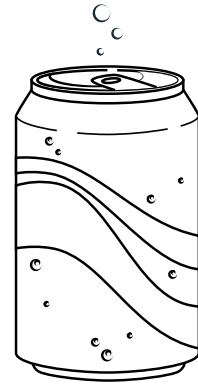
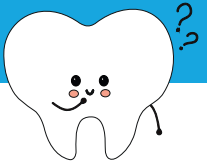


# Mond gezond, of niet?

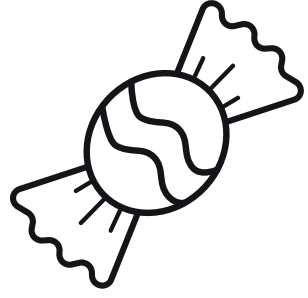
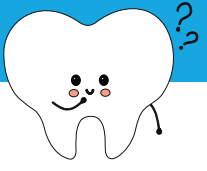
2 of 3 stukken fruit per dag zijn  
zeker gezond voor je tanden.  
Tip: snij je fruit in kleine  
stukjes.



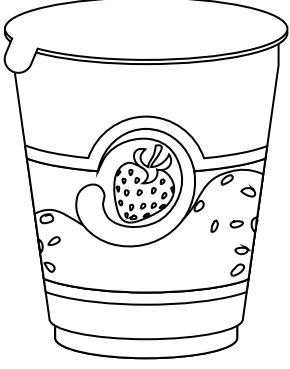
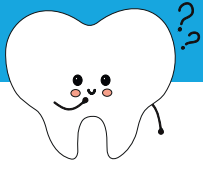
Donuts en andere dessertsjes  
bevatten veel suiker waardoor  
ze schade brengen aan de  
tandjes.



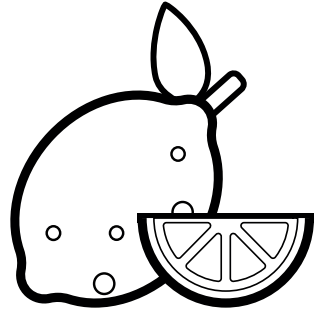
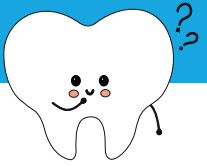
Cola en andere frisdrank bevat  
veel suiker en dit is schadelijk  
voor de tanden.



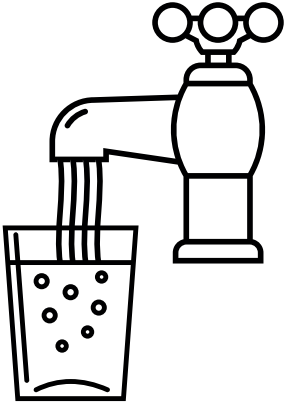
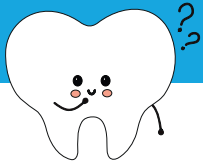
Snoepjes bevatten veel suiker  
waardoor het schade brengt aan  
de tandjes.



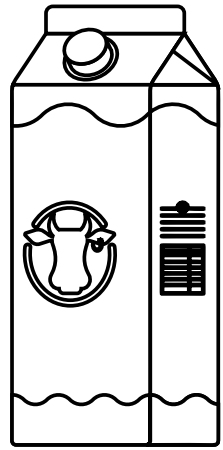
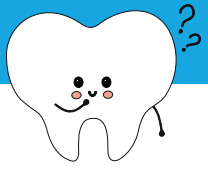
(Ongesuikerde) yoghurt bevat  
calcium en dat maakt je tanden  
sterk!



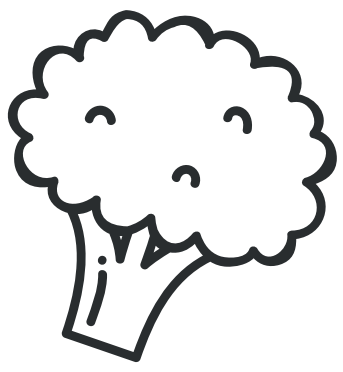
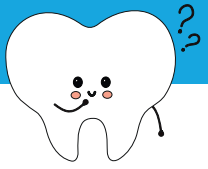
Citroenen zijn heel zuur  
waardoor ze schade brengen aan  
de tanden.



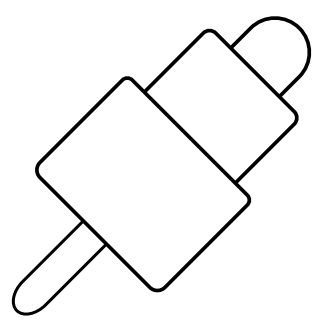
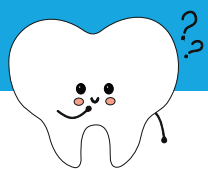
Water is heel goed voor de  
tanden en de gezondheid.  
Dit mag je altijd drinken!



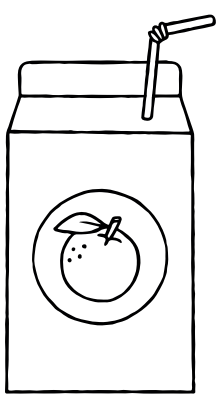
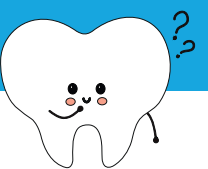
Melk bevat calcium en dat maakt je tanden sterk.



Groenten hebben veel vitamines die gezond zijn voor ons lichaam en onze tanden.

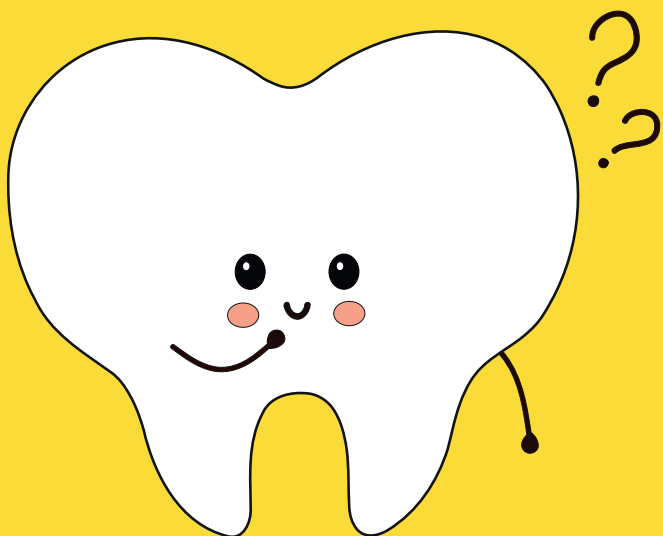


In ijsjes zitten veel suiker waardoor dit niet zo goed is voor de tanden.

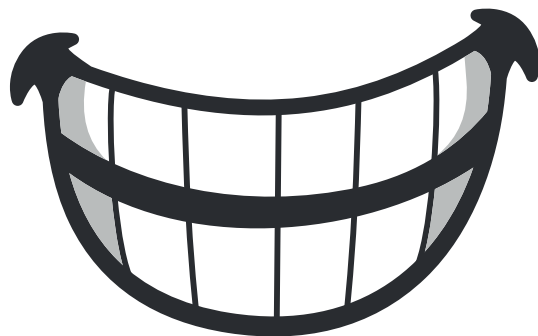


In fruitsap zit veel suiker waardoor dit schadelijk is voor de tanden.

# DOE- OPDRACHTEN



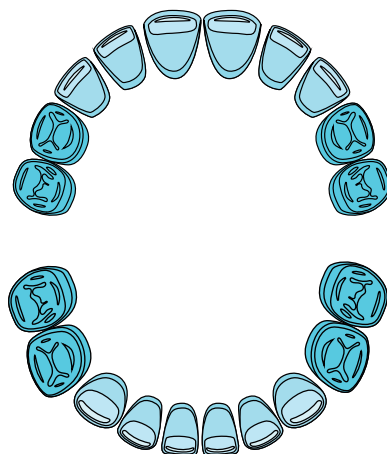
Teken een mond met  
tanden.



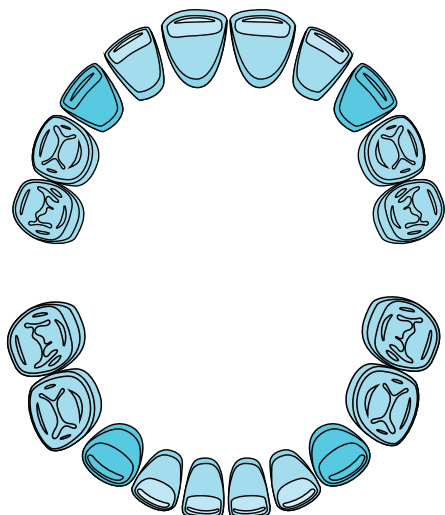
Teken een  
tandenborstel.



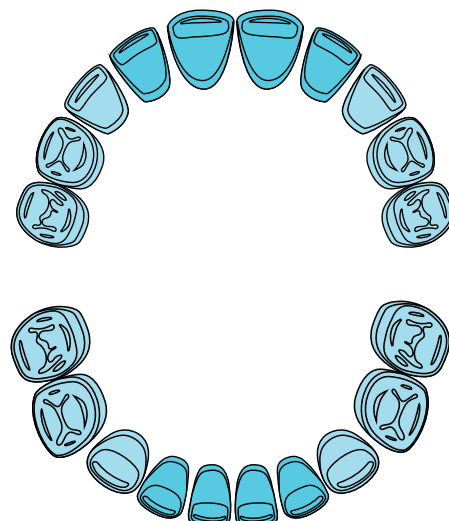
Duid in je eigen mond  
aan waar je kiezen  
zitten.



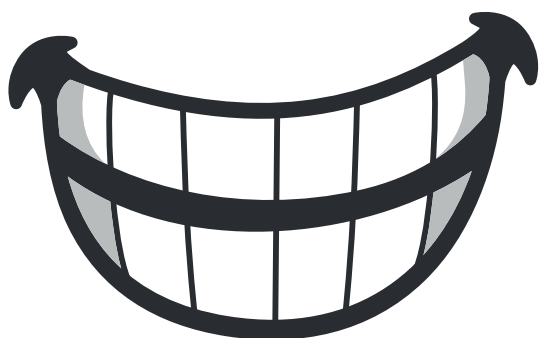
Duid in je eigen mond  
aan waar je  
hoektanden zitten.



Duid in je eigen mond  
aan waar je  
snijtanden zitten.



Tel je eigen tanden.

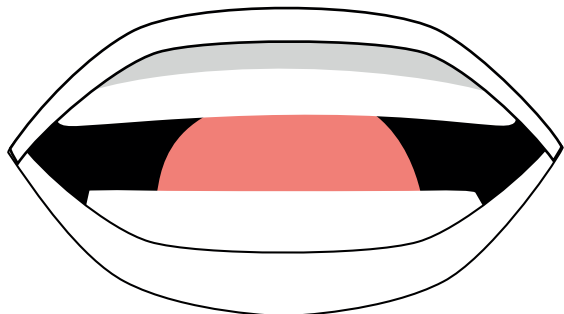


Zing samen het  
poetslied.



**Duw je tong tegen je tanden en zeg jouw naam.**

**Bedankt!**



**Praten zonder tanden zou heel moeilijk zijn!**

Hopelijk hebben de kinderen veel bijgeleerd van dit spel!

Meer info?  
Surf naar [www.gezondemondbel.be](http://www.gezondemondbel.be)