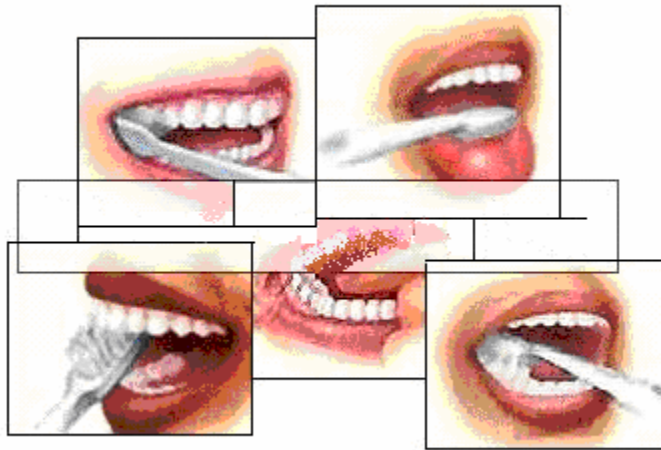


## Mondverzorging



## **Doelstellingen** Wat moeten de leerlingen kennen en kunnen na deze les?

### **WO - Gezondheidseducatie**

1.14 De leerlingen kunnen gezonde levensgewoonten in verband brengen met wat ze weten over het functioneren van het eigen lichaam en ze weten dat bepaalde ziekteverschijnselen of handicaps niet altijd kunnen worden vermeden.

### **Doelstellingen**

- De leerlingen kunnen zich, via het internet als informatiebron, informeren over het belang van een goede mondhygiëne.
- De kenmerken van een goede tandenborstel kunnen opsommen.
- De kenmerken van een goede tandpasta kunnen geven.
- De oorzaken van een slechte adem kunnen ontdekken en bespreken.
- In een stappenplan kunnen uitleggen hoe je goed je tanden poetst en dat kunnen uitvoeren.
- Het belang van flossdraad, tandenstokers en ragertjes kunnen omschrijven.
- Ervaren dat een goede mondhygiëne een mooi gebit bevordert.
- Duiding kunnen geven aan de juiste relatie tussen een evenwichtige voeding en een mooi gebit.
- Het belang van fluoriden voor een goed gebit kunnen verwoorden

### **Beginsituatie** Van welke bronnen of vaardigheden vertrekken we?

Er is geen specifieke voorkennis vereist voor deze les.

Deze les kan wel gegeven worden na een klassikaal bezoek aan de tandarts.

## Lesplan Een overzicht

### Werkblad 1: Een slechte adem

- De leerlingen ontdekken op de website een aantal oorzaken van een slechte adem. Ze krijgen hier eveneens een aantal tips voor een frisse adem.
- De leerlingen lossen de opdrachten op via de aangereikte website.
- Website:
  - <http://www.netdokter.nl/index.cfm?act=thema.tonen&thema=2&subthema=3&info=241>

### Werkblad 2: Tandborstel

- De juiste vereisten en het juiste gebruik van een tandenborstel leren ontdekken.
- De leerlingen lossen de opdrachten op m.b.v. de websites.
- Websites:
  - <http://www.tandarts.be/index.php?ID=4332&woord=9>

### Werkblad 3: Tandpasta

- Het juiste gebruik van tandpasta ontdekken en stimuleren.
- De leerlingen zoeken de gevraagde informatie op de websites.
- Websites:
  - <http://server.anywize.net/goto.asp?Vandale>

### Werkblad 4: Flossen, tandenstokers en ragertjes

- De leerlingen ontdekken het belang van het gebruik van flossdraad, tandenstokers en ragertjes.
- De leerlingen lossen de opdrachten op m.b.v. de aangereikte websites.
- Websites:
  - <http://www.tandarts.be/index.php?ID=4332>
  - [http://server.anywize.net/tandartsen/Mondhygiene/mondhygiene\\_content.html#interdentale](http://server.anywize.net/tandartsen/Mondhygiene/mondhygiene_content.html#interdentale)
  - [http://server.anywize.net/goto.asp?mondverzorgingwb4\\_link3](http://server.anywize.net/goto.asp?mondverzorgingwb4_link3)
  - [http://server.anywize.net/goto.asp?mondverzorgingwb4\\_link5](http://server.anywize.net/goto.asp?mondverzorgingwb4_link5)

### Werkblad 5: Voeding? Een babbel over de knabbel

- De leerlingen ontdekken dat een goede, evenwichtige voeding bevorderlijk is voor een mooi gebit.
- De leerlingen zoeken de gevraagde informatie op de websites.
- Websites:
  - <http://server.anywize.net/tandartsen/Voedingsadvies/advies-content.html#Suikerensuikers>
  - <http://server.anywize.net/tandartsen/Voedingsadvies/advies-content.html#Waarvoordientvoeding>

## Werkblad 6: Tandepoetsen

- De leerlingen informeren zich over de juiste manier van het tandepoetsen.
- Ze lossen de opdrachten op m.b.v. de aangereikte websites.
- Websites:
  - [http://www.wisselwereld.nl/elmex\\_junior\\_poetsplan](http://www.wisselwereld.nl/elmex_junior_poetsplan)

## Werkblad 7: Fluoride, de verstandige keuze

- De leerlingen ontdekken het belang én de werking van fluoride.
- Ze gebruiken de aangereikte websites om de opdrachten op te lossen.
- Websites:
  - <http://server.anywise.net/tandartsen/Fluoride/advies.html>
  - [http://server.anywise.net/tandartsen/Mondhygiene/mondhygiene\\_content.html#Frequentie](http://server.anywise.net/tandartsen/Mondhygiene/mondhygiene_content.html#Frequentie)
  - [http://server.anywise.net/goto.asp?mondverzorgingwb7\\_link3](http://server.anywise.net/goto.asp?mondverzorgingwb7_link3)

## Werkblad 8: Hoe goed poets ik mijn tanden?

- De leerlingen noteren gedurende een week wanneer én hoelang ze hun tanden poetsen.
- Ze noteren dit zorgvuldig in een tabel.
- Via een aangereikt rekenblad ontdekken ze dan de gemiddelde duur van één poetsmoment.
- Ze vergelijken dit met de informatie uit de tekst en stellen zo vast of ze hun tanden al dan niet voldoende poetsen.

## Werkblad 9: Have fun!

De leerlingen krijgen na deze werkbladen de mogelijkheid om iets leuks te doen.

1. Ze zoeken op de opgegeven websites naar een leuke tandenborstel én naar tandpasta.

Websites:

- <http://www.colgate.be/nl/products/oralcare/index.shtml>
- <http://www.sensodyne.be/nl/products.html>
- <http://www.elmex.nl/>
- <http://www.aquafresh.nl/>

2. De leerlingen verwerken de tien tips op de website van het voedingsadvies in een mooie poster. Deze poster mogen ze volledig zelf ontwerpen.

Website:

- <http://server.anywise.net/tandartsen/Voedingsadvies/advies-content.html#10Tips>

3. De leerlingen stellen zelf een tandvriendelijk menu samen.

# WisselWereld

## Sleutel 1: Een slechte adem

---

### Opdracht 1

1. Geef 4 oorzaken waardoor een slechte adem kan ontstaan! De leerlingen kiezen uit:

1. Een slecht of niet gepeetst gebit.
2. Kruidig en scherp voedsel eten (bv. knoflook), door veel koffie of alcohol te drinken, door te roken,...
3. Een slecht gebit met gaatjes.
4. Ontstoken tandvlees
5. Problemen met de maag of ontstoken neus- en kaakholten
6. Het gebruik van bepaalde medicijnen.

2. Zoek vier tips voor een frisse adem! De leerlingen kiezen uit:

1. Goed je tanden poetsen, zodat de plak op je gebit en het tandvlees wordt weggepoetst.
2. Bij het tandenpoetsen ook je tong reinigen, omdat daar ook bacteriën zitten die een slechte adem kunnen veroorzaken.
3. Gebruik suikervrije kauwgom.
4. Drink liefst geen alcohol en rook geen sigaretten. Nuttig ook geen kruidig voedsel.
5. Minstens twee keer per jaar naar de tandarts te gaan om te controleren of je gebit en je tandvlees gezond zijn.
6. Spoelen met mondwater na het tandenpoetsen.

## Sleutel 2: Tandborstel

---

### Opdracht 1

1. Verklaar het onderstaande woord via de link.

Glazuur	Het glazuur is de buitenste harde, ongevoelige laag van een tand. Dit is wat wij zien als we in onze mond kijken. Onder het tandvlees zit geen glazuur.
---------	---

### Opdracht 2

2. Geef de ideale maten voor de borstelkop van de tandenborstel.

Volwassenen	2,5 cm op 1 cm met een lengte van de haren van 10 tot 12 mm.
Kinderen	1,5 cm op 1 cm.

3. Waarom kun je beter geen harde tandenborstel gebruiken?

Een harde borstel kwetst het tandvlees en doet het glazuur overmatig slijten.

4. Wie kan voordeel hebben bij het gebruik van een elektrische tandenborstel?

Voor mensen met een motorische of mentale handicap, of bij het poetsen van andermans tanden (zoals in verzorgingsinstellingen), zijn ze zelfs bijzonder handig. Door het innoverende effect kunnen ze ook de motivatie verhogen bij mensen die eerder laks zijn in het poetsen

5. Na hoeveel maanden is een tandenborstel aan vervanging toe?

Een tandenborstel vervang je om de drie maanden.

6. Bewijs met twee voorbeelden de doeltreffendheid van de laatste generatie elektrische tandenborstels?

1.	Het borstelen is doeltreffender ter hoogte van de tandvleesrand en de tussentand ruimte.
2.	De automatische poetsbeweging van de borstel laat de poetser toe alle aandacht te vestigen op het systematisch te werk gaan bij het reinigen van alle tandvlakken.

7. Hoe maak je de tandenborstel schoon na gebruik?

1.	Grondig afspoelen met stromend water.
2.	Alle voedselresten en tandpasta dienen verwijderd te worden.
3.	De tandenborstel laten drogen met het kopje omhoog in de houder.

# WisselWereld

## Sleutel 3: Tandpasta

---

### Opdracht 1

1. Wat is de functie van het schuurmiddel in de tandpasta?

Het schuurmiddel zal de verkleuringen en de aanslag helpen verwijderen.

2. Hoeveel tandpasta moet er op de tandenborstel?

Ongeveer de grootte van een erwt is voldoende.

3. Wat is het nut van fluoride in tandpasta?

Ze bieden een goede bescherming tegen tandbederf.

4. Zoek op via van Dale Online

therapie	methode om aan de genezing van zieken te werken => <i>geneeswijze, behandelwijze</i>
cosmetica	middelen om de lichamelijke schoonheid te verhogen of te behouden => <i>make-up</i>

5. Geef een viertal redenen waarom we tandpasta gebruiken?

1.	Cosmetische redenen: verkleuringen en aanslag weghalen
2.	Om een frisse en zuivere mond
3.	Om plakverwijdering te vergemakkelijken
4.	Om therapeutische redenen: bijkomende eigenschappen door allerlei toevoegingen

# WisselWereld

## Sleutel 4: Flossen, tandenstokers en ragertjes!

---

### Opdracht 1

1. Zoek via de link de betekenis van onderstaande woorden.

Interdentaal	Interdentaal komt van het Latijn betekent letterlijk: 'tussen de tanden'.
Floss	Tandzijde (draadje) om tussen de tanden en kiezen te reinigen.

### Opdracht 2

2. Wat is een interdentaal reiniging?

De reiniging van de ruimte tussen de tanden.

3. Beschrijf het flossen.

Met een stukje draad van ongeveer 40 cm, strak gespannen tussen de vingers van beide handen, wordt de ruimte tussen de tanden met een op en neergaande beweging gereinigd.

### Opdracht 3

4. Welke vorm moet een tandenstoker hebben?

Een tandenstoker heeft best een driehoekige vorm, die past in de tussentand ruimte.

5. Uit welk materiaal moet een tandenstokers bestaan?

Een goede tandenstoker bestaat uit hout.

6. Beschrijf hoe je een tandenstoker correct gebruikt

Hij wordt zoveel mogelijk loodrecht op de tandenrij, met de platte kant tegen het tandvlees, tussen de tanden geschoven om deze ruimte te reinigen.

# WisselWereld

## Opdracht 4

7. Geef een andere naam voor het interdentaal borsteltje.

Een ragertje.
---------------

8. Waarom zijn deze ragertjes zeer nuttig?

- |    |  |
|----|--|
| 1. | Ze zijn geschikt om grotere interdentaal ruimtes te reinigen.  |
| 2. | Ze zijn ook zeer geschikt voor het reinigen tussen slecht geplaatste of gekipte tandelementen, tussen brugelementen en zelfs tussen tandwortels. |

## Sleutel 5: Voeding? Een babbel over de knabbel

---

### Opdracht 1

1. Waarom hebben wij suikers nodig?

Koolhydraten leveren energie aan ons lichaam om te kunnen werken, sporten....

2. Geef een ander woord voor suiker(s).

Koolhydraten is een ander woord voor suiker(s).

3. Welke soorten koolhydraten zijn er?

Soort 1	Enkelvoudige suikers
Uitleg	Enkelvoudige suikers (zoals druivensuiker) en ook tweevoudige, zoals rietsuiker en melksuiker, worden in de plak heel snel omgezet in zuren, en zijn dus schadelijk voor het gebit.

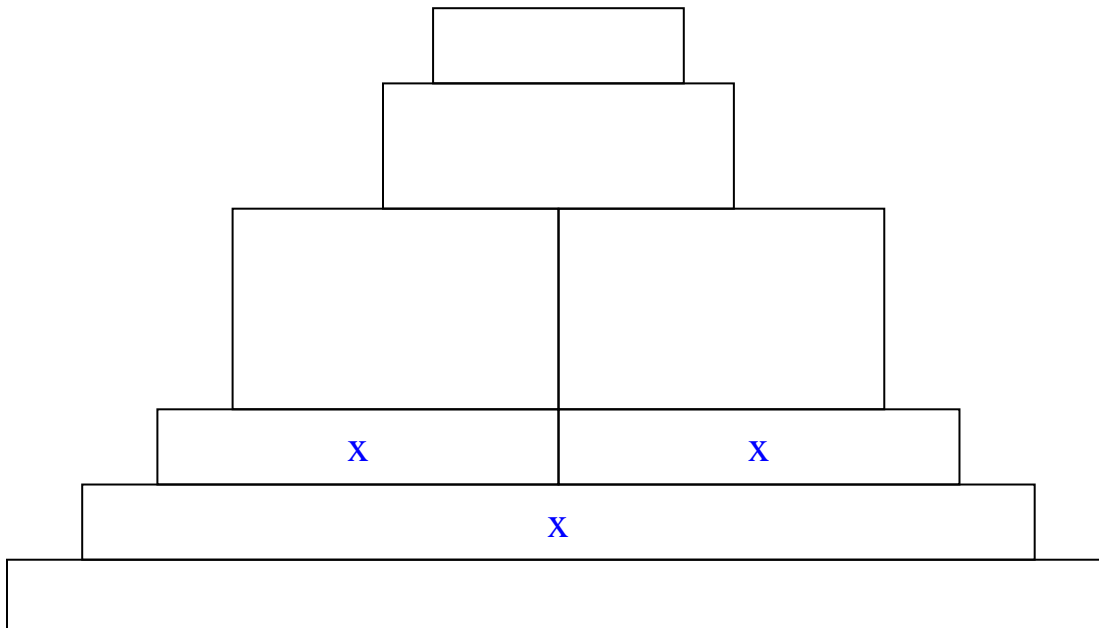
Soort 2	Samengestelde suikers
Uitleg	Samenstelde ("complexe") suikers, zoals zetmeel, richten veel minder schade aan onze tanden aan, omdat ze trager uiteenvallen tot zuren. Ze vormen een belangrijk onderdeel van een gezonde voeding.

### Opdracht 2

4. Aan de hand waarvan kan je dagelijks je maaltijd samenstellen?

Een gezonde dagvoeding – ontbijt, middagmaal en avondmaal, een paar tussendoortjes – kan je samenstellen aan de hand van de voedingspiramide.

5. Waar vind je de verschillende soorten koolhydraten in de voedingspiramide?  
Zet ze door middel van een kruisje op de juiste plaats.



# WisselWereld

6. Waaraan is in onze westerse wereld een typische welvaartsziekte als tandbederf te wijten?

De gemiddelde westerling eet te veel enkelvoudige suikers.

7. Vul van onderstaande voedingsmiddelen je dagelijkse behoefte in:

Mijn dagelijkse behoefte aan:	
Water	1.5 liter
Aardappelen (gekookt)	3 tot 4 stuks
Brood (bruin)	5 tot 9 sneden
Groenten (vers of diepvries)	250-300 gram
Fruit	2-3 stuks
Melk, melkproducten, sojaproducten	3 glazen
Kaas	1-2 sneden
Vlees, vis, eieren	75-100 gram
Smeervetten	Dun smeren
Bereidingsvet	10 gram
Restgroep	-

8. Geef twee voorbeelden van:

Tandvriendelijke dranken

Leerlingen kiezen uit: water (bron- of water uit de kraan), melk, lichte kruidenthee, soep, vleesbouillon, groentebouillon, groentesappen, ongezoete yoghurt, karnemelk.

Tandonvriendelijke dranken

Leerlingen kiezen uit: alcohol, fruitsap, fruitlimonades, zure frisdranken.

9. Waarom kun je beter kiezen voor een verse appel dan voor appelmoes?

Voedingsmiddelen met een harde buitenkant of harde textuur zetten aan tot bewustere kauwen en speekselvorming.

10. Wat is belangrijk om op te letten bij het eten van een tussendoortje?

Een tussendoortje bevat liefst geen suiker. Tandvriendelijke tussendoortjes zijn dus niet plakkerig.

11. Welk voordeel biedt het grondig kauwen van je eten?

Het grondig kauwen van het eten stimuleert de speekselvloed en leidt tot een goede vertering.

12. Waarom kun je het best water na je maaltijd drinken?

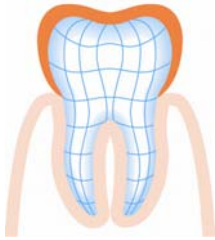
Water bevat geen suiker en zuur en is dus niet schadelijk voor je tanden.

## Werkblad 6: Tandepoetsen!

---

### Opdracht 1

Klik op de onderstaande link, lees de tekst op de webpagina. Los de opdrachten op.



1. Noem 5 tips voor een goede mondverzorging

Poets volgens de 3 B's poetsmethode

Poets minimaal 2 keer per dag

Gebruik een soft of medium tandenborstel

Gebruik een tandpasta speciaal met een lage schuurwaarde, speciaal ontwikkeld voor het wisselgebit

Ga minimaal twee keer per jaar naar de tandarts

2. Waarom is het verstandig om volgens een bepaald systeem te poetsen?

Zo ben je ervan verzekerd dat je alle plaatsen in je mond even goed reinigt

3. Uit welke 3 stappen bestaat het 3B's poetsplan?

Poets met een heen- en weergaande beweging, boven en onder, aan de binnenkant

Poets op dezelfde manier de buitenkant van je tanden en kiezen

Poets nu onder en boven op je kiezen

## Sleutel 7: Fluoride, de verstandige keuze

---

### Opdracht 1

1. Wat is het nut van fluoride?

Fluoride is belangrijk voor gave en gezonde tanden.

2. Hoe ontstaan gaatjes?

Net zoals overal in ons spijsverteringsstelsel verblijven in onze mond en op onze tanden bacteriën. En dat is goed, want goedaardige bacteriën beschermen ons tegen andere, ziekmakende bacteriën en schimmels.

Deze bacteriën gaan echter samenklitten en vormen zo een kleverig laagje plak op onze tanden. Dat plaklaagje zal, wanneer er niet regelmatig en goed gepoetst wordt, dikker en dikker worden en steeds meer bacteriën gaan bevatten.

Iedere keer als er suikers in onze mond komen, zullen die door de plakbacteriën omgezet worden in zuren (hetzelfde proces dat bij voorbeeld melk zuur maakt: hier vergisten bacteriën melksuiker tot melkzuur). Onder invloed van het zuur lossen de mineralen van het tandweefsel (glazuur en tandbeen) op. Op die ontcalcite ('gedemineraliseerde') plaatsen wordt het tandweefsel broos.

3. Hoe kan fluoride gaatjes in de tanden voorkomen?

Kleine hoeveelheden fluoride zullen de remineralisatie sneller laten verlopen. Fluoride in het speeksel zorgt er dus voor dat onze tanden beter de schadelijke gevolgen van het veelvuldig eten van suikers kunnen verwerken.

4. Welk fluoride advies geldt er voor volwassenen?

Een volwassene heeft best drie fluoridenmomenten per dag. Dit kan door 's morgens, 's middags en 's avonds de tanden te poetsen met een tandpasta die fluoride bevat. Zo wordt telkens een kleine hoeveelheid fluoride opgelost in het speeksel en wordt nauwelijks fluoride ingeslikt.

5. Waarom hebben kinderen onder de zes jaar een speciale kindertandpasta nodig?

Omdat ze vaak een aanzienlijk deel van de tandpasta inslikken, moet voor hen een speciale kindertandpasta met een laag fluoridegehalte gebruikt worden.

6. Zet een kruis bij de juiste zin:

- Hoe hoger het fluoridegehalte, hoe meer tandpasta men mag gebruiken.
- Hoe hoger het fluoridegehalte, hoe minder tandpasta men mag gebruiken.**

# WisselWereld

## Opdracht 2

7. Welk fluoridenadvies geldt er voor jullie?

[Leerlingen zoeken in de tabel.](#)