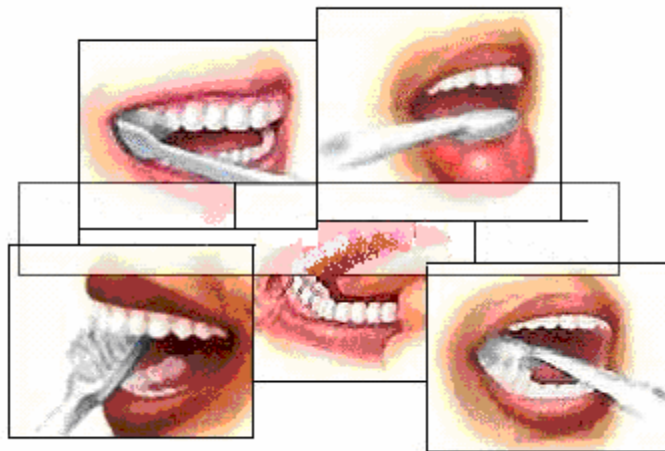


Naam: \_\_\_\_\_  
Klas: \_\_\_\_\_

## Mondverzorging



---

**Leerlingen editie**

**Werkbladen**

Naam: \_\_\_\_\_

Klas: \_\_\_\_\_

## Werkblad 1: Een slechte adem

---

### Opdracht 1

Klik op de link, lees aandachtig de tekst op onderstaande webpagina.

Beantwoord de vragen.



1. Geef vier oorzaken waardoor een slechte adem kan ontstaan!

1.
2.
3.
4.

2. Zoek vier tips voor een frisse adem!

1.
2.
3.
4.

Naam: \_\_\_\_\_

Klas: \_\_\_\_\_

## Werkblad 2: Tandborstel

---

### Opdracht 1

1. Verklaar het onderstaande woord via de link.



Glazuur:

### Opdracht 2

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



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

Volwassenen:

Kinderen:

# WisselWereld

Naam: \_\_\_\_\_

Klas: \_\_\_\_\_

3. Waarom kun je beter geen harde tandenborstel gebruiken?

--

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

--

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

--

6. Laat met twee voorbeelden zien wat de belangrijkste voordelen zijn van de elektrische tandenborstels?

1.
2.

7. Hoe maak je de tandenborstel schoon na gebruik?

1.
2.
3.

Naam: \_\_\_\_\_

Klas: \_\_\_\_\_

## Werkblad 3: Tandpasta

---

### Opdracht 1

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



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

2. Hoeveel tandpasta moet er op de tandenborstel?

3. Wat is het nut van fluoride in tandpasta?

# WisselWereld

Naam: \_\_\_\_\_

Klas: \_\_\_\_\_

## 4. Zoek op via van Dale Online



Therapie:

Cosmetica:

## 5. Geef vier redenen waarom we tandpasta gebruiken

1.

2.

3.

4.

Naam: \_\_\_\_\_

Klas: \_\_\_\_\_

## Werkblad 4: Flossen, tandenstokers en ragertjes!

---

### Opdracht 1

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



Interdentaal:
Floss:

### Opdracht 2

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



2. Wat is een interdentale reiniging?

--

# WisselWereld

Naam: \_\_\_\_\_

Klas: \_\_\_\_\_

3. Beschrijf hoe je moet flossen

## Opdracht 3

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



5. Welke vorm moet een tandenstoker hebben?

6. Uit welk materiaal moet een tandenstoker bestaan?

7. Beschrijf hoe je een tandenstoker correct gebruikt?

Naam: \_\_\_\_\_

Klas: \_\_\_\_\_

## Opdracht 4

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



9. Geef een andere naam voor het interdentale borsteltje

--

10. Waarom zijn ragertjes zeer nuttig?

1.
2.

Naam: \_\_\_\_\_

Klas: \_\_\_\_\_

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

---

### Opdracht 1

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



1. Waarom hebben wij suikers nodig?

--

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

--

3. Welke soorten koolhydraten zijn er? Leg uit.

Soort 1:

Uitleg:

Soort 2:

Uitleg:

Naam: \_\_\_\_\_

Klas: \_\_\_\_\_

## Opdracht 2

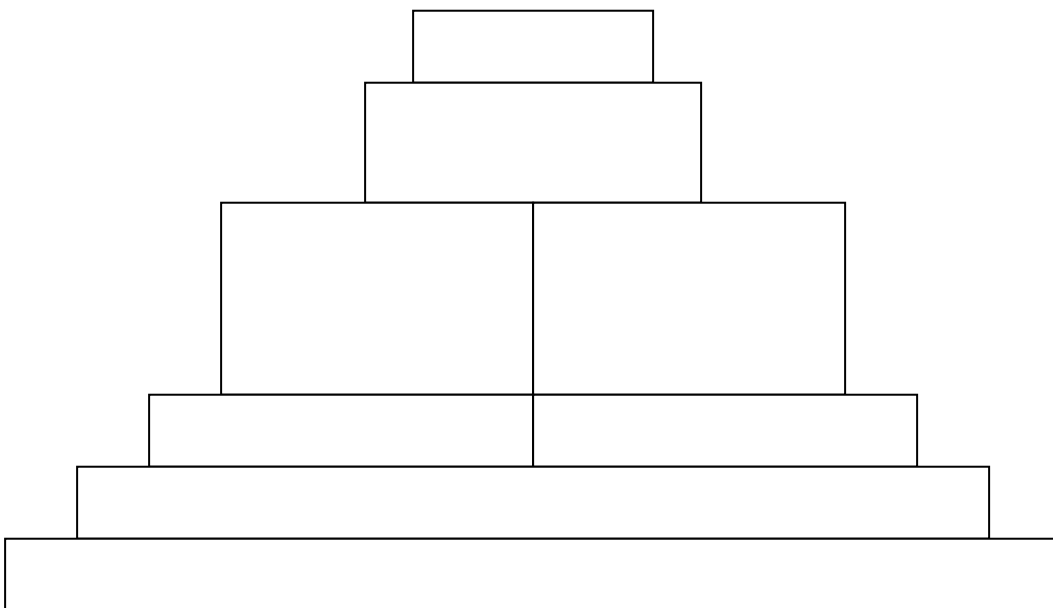
Klik op de onderstaande link, lees de tekst op de webpagina. Los de opdrachten op.



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

5. Waar vind je de verschillende soorten koolhydraten in de voedingspiramide?

Zet ze door middel van een kruisje op de juiste plaats.



# WisselWereld

Naam: \_\_\_\_\_

Klas: \_\_\_\_\_

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

--

7. Vul van onderstaande voedingsmiddelen je dagelijkse behoefte in:

Mijn dagelijkse behoefte aan:	
Water	
Aardappelen (gekookt)	
Brood (bruin)	
Groenten (vers of diepvries)	
Fruit	
Melk, melkproducten, sojaproducten	
Kaas	
Vlees, vis, eieren	
Smeervetten	
Bereidingsvet	
Restgroep	

8. Geef twee voorbeelden van:

Tandvriendelijke dranken:

Voorbeeld 1:
Voorbeeld 2:

Tandonvriendelijke dranken:

Voorbeeld 1:
Voorbeeld 2:

# WisselWereld

Naam: \_\_\_\_\_

Klas: \_\_\_\_\_

9. Waarom is het verstandig te kiezen voor een verse appel in plaats van appelmoes?

10. Waar moet je op letten bij het eten van een tussendoortje?

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

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

Naam: \_\_\_\_\_

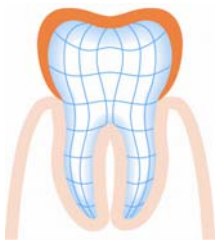
Klas: \_\_\_\_\_

## 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


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

--

# WisselWereld

Naam: \_\_\_\_\_

Klas: \_\_\_\_\_

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


Naam: \_\_\_\_\_

Klas: \_\_\_\_\_

## Werkblad 7: Fluoride, de verstandige keuze

---

### Opdracht 1

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



1. Wat is het nut van fluoride?

2. Hoe ontstaan gaatjes?

3. Hoe kan fluoride gaatjes in de tanden voorkomen?

4. Welk fluoride advies geldt er voor volwassenen?

Naam: \_\_\_\_\_

Klas: \_\_\_\_\_

5. Waarom moeten kinderen onder de zes jaar een speciale kindertandpasta gebruiken?

6. Zet een kruisje bij de juiste zin:

- Hoe hoger het fluoridegehalte, hoe meer tandpasta je mag gebruiken
- Hoe hoger het fluoridegehalte, hoe minder tandpasta je mag gebruiken

## **Opdracht 2**

Klik op de onderstaande link, bestudeer het schema op de webpagina heel goed.

Los daarna de opdracht op.



7. Welk fluoridenadvies geldt er voor jullie?

Naam: \_\_\_\_\_

Klas: \_\_\_\_\_

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

---

### Opdracht 1

Noteer gedurende één week dagelijks wanneer en hoelang je telkens je tanden poetst. Gebruik hiervoor de poetskalender. Vul telkens in wanneer je poetste en hoelang het duurde. Vul de tabel eerlijk in!!!! Je krijgt alvast een voorbeeld:

	Maandag	Dinsdag
Poetsbeurt 1	08u05	07u50
Duur	3 min	4 min

### Poetskalender

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Poetsbeurt 1							
Duur							
Poetsbeurt 2							
Duur							
Poetsbeurt 3							
Duur							
Extra poetsbeurt							
Duur							

# WisselWereld

Naam: \_\_\_\_\_  
Klas: \_\_\_\_\_

## **Opdracht 2**

Kalender volledig ingevuld? Tel alle poetstijden bij elkaar op en deel dat door het aantal tijden dat je hebt opgeschreven. Ontdek hiermee hoelang één poetsmoment gemiddeld duurt bij jou. Vergelijk de gemiddelde resultaten met je klasgenoten.

Naam: \_\_\_\_\_

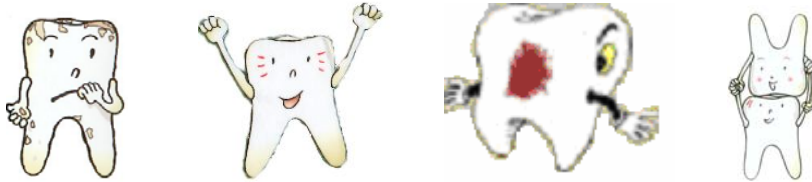
Klas: \_\_\_\_\_

## Werkblad 9: Have fun!

---

### Opdracht 1

Zoek op onderstaande websites je favoriete tandenborstel en tandpasta. Kopieer ze daarna naar het juiste kader.



Mijn favoriete tandenborstel

Mijn favoriete tandpasta

### Opdracht 2

Klik op onderstaande link en lees de tien tips. Verwerk de tien tips in een mooie poster. Je mag de poster zelf ontwerpen. Zorg er wel voor dat de tips goed leesbaar zijn. Geef de poster een centrale plaats in de school.



# WisselWereld

Naam: \_\_\_\_\_

Klas: \_\_\_\_\_

## **Opdracht 3**

Stel je eigen tandvriendelijk menu samen voor een hele dag.

Ontbijt

Middageten

Avondeten

Tussendoortjes