

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

## Je tanden, suiker en fluoride



---

Leerlingen editie

Werkbladen

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

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

## Werkblad 1: Tandplaque

---

### Opdracht 1

Wat is tandplaque? Klik op onderstaande link en zoek het op de website op



Tandplaque:

### Opdracht 2

Vergelijk onderstaande foto's met elkaar. Plaats de juiste zin bij de juiste foto.



**Foto 1**



**Foto 2**

|  |   |
|--|---|
| 1. De tandplaque zit er wel, maar je ziet het niet | 1. Alle donker rode stukken zijn schoon         |
| 2. De tanden zijn helemaal schoon                  | 2. Alle donker rode gebieden zit nog tandplaque |
| Foto 1 =   |   |
| Foto 2 =   |   |

# WisselWereld

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

## **Opdracht 3**

Waarvoor dienen je tanden? Bedenk zoveel mogelijk antwoorden.

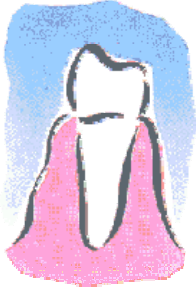
Naam: \_\_\_\_\_  
Klas: \_\_\_\_\_

## Werkblad 2: Suiker als boosdoener

---

### Opdracht 1

Lees onderstaande tekst aandachtig.



### TANDBEDERF EN TANDVLEESONTSTEKING

Tandbederf (gaatjes) en tandvleesontsteking zijn een bedreiging voor het gebit. De boosdoener is tandplaque, een kleverige witte aanslag op de tanden en kiezen.

### TANDPLAQUE

Tandplaque bestaat voor het grootste deel uit mondbacteriën en voedselresten. Met het blote oog zie je er vaak niets van. Je kunt de plaque wel met de nagel



van de tand schrapen. De tandarts of mondhygiënist kan plaque gemakkelijk zichtbaar maken met kleurstof. Deze is ook verkrijgbaar bij de drogist. Tandplaque die niet dagelijks wordt verwijderd, kan onder invloed van kalk in het speeksel hard worden. Zo ontstaat **tandsteen**. Bij kinderen die moeilijk kunnen kauwen en veel zachte of vloeibare voeding krijgen, gaat dit heel snel.

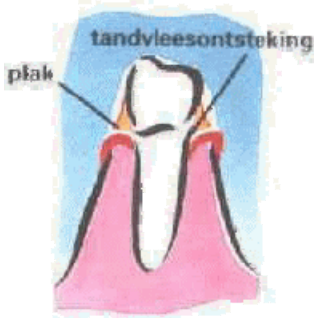
### TANDBEDERF

Elke keer als iemand wat eet, zetten de bacteriën in de tandplaque de suikers in het voedsel om in een zuur. Dat gebeurt bij gewone suiker, maar ook bij suiker in voedingsmiddelen zoals bijvoorbeeld limonade- en vruchtensiroop, koeken, zoet broodbeleg en kant-en-klaar producten als vruchtenyoghurt en vla. Ook uit honing wordt zuur gevormd. Er bestaan zelfs suikers, zoals in graan, die niet zoet zijn maar wel voor tandbederf kunnen zorgen. Het gevormde zuur door de

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

bacteriën (de "zuuraanval") tast het glazuur van de tanden en kiezen aan en veroorzaakt gaatjes. Door minder vaak suikerhoudende producten te eten of drinken beperk je het aantal zuuraanvallen, en dus het ontstaan van gaatjes. Daarbij helpt fluoride het glazuur zich sneller van de zuuraanvallen te herstellen. Naast verstandige voeding en fluoridegebruik is het belangrijk de tandplaque dagelijks zo goed mogelijk te verwijderen. Het zuur krijgt dan zo weinig mogelijk kans om het glazuur aan te tasten.

## TANDVLEESONTSTEKING



Een ander gevolg van tandplaque is tandvleesontsteking. Dit komt veel voor bij volwassenen maar ook kinderen kunnen er last van hebben.

Tandvleesontsteking ontstaat door bepaalde stoffen die worden afgescheiden door de mondbacteriën in de tandplaque. Vooral als er vlak naast en onder het tandvlees plak zit, kan het tandvlees gaan ontsteken.

Het ziet er dan rood en gezwollen uit. En het bloedt bij het poetsen of bij het eten van hard voedsel zoals een appel.

Ontstoken tandvlees doet de eerste tijd geen pijn. Later kan het wel gevoelig worden. Als er niets aan gedaan wordt, kunnen de tanden en kiezen op den duur los gaan staan. Dit is te voorkomen door de tanden en kiezen dagelijks goed schoon te maken, zodat alle tandplaque zo veel mogelijk verwijderd wordt. De tandvleesontstekingen kunnen zo weer overgaan. Het bloeden houdt dan na een aantal dagen op.

Op plaatsen waar de tandplaque verhard is tot tandsteen kan ontstoken tandvlees moeilijk genezen. Daarom is het belangrijk dat de tandarts of mondhygiënist(e) regelmatig het tandsteen verwijdert.

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

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

## **SAMENGEVAT**

Voorkom tandbederf en tandvleesontsteking:

- Beperk het aantal momenten waarop uw kind suiker gebruikt. Het glazuur krijgt dan meer kans zich van de zuuraanvallen te herstellen
- Gebruik fluoride, het herstel gaat dan sneller en beter
- Verwijder de tandplaque grondig en regelmatig

Beantwoord de volgende vragen:

1. Geef een ander woord voor tandbederf.

2. Hoe ontstaat tandvleesontsteking?

3. Hoe voorkom je tandbederf?

4. Wat ontstaat op de plaats waar tandsteen verhard?

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

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

## Opdracht 2

Klik op onderstaande link. Lees de tekst op de website aandachtig.



Beantwoord de volgende vragen:

5. Hoeveel suikers zitten er in:

1 glas frisdrank:

1 glas chocomelk:

1 glas appelsap:

6. Waarvoor zijn tanden zonder glazuur erg gevoelig?

7. Welke dranken zijn wel goed voor het tandglazuur?

8. Waarom zijn de zogenaamde "lightdranken" ook schadelijk voor het tandglazuur?

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

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

## **Opdracht 3**

Klik op onderstaande link. Lees de tekst op de website aandachtig.



Beantwoorden de volgende vragen:

9. Hoeveel liter frisdrank drinkt een gezin van vier personen per jaar?

10. Waar bestaat frisdrank uit?

11. Waarom is koolzuur schadelijk voor het tandglazuur?

12. Waarom kan de tandarts niets tegen het opgelost glazuur doen?

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

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

## Opdracht 4

Klik op onderstaande link. Lees de tekst op de website aandachtig.



Beantwoorden de volgende vraag:

13. Welke reden gaven de ouders als reden voor de aantasting van de tanden?

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

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

## Werkblad 3: Fluoride, de verstandige keuze

---

### Opdracht 1

Klik op onderstaande link. Lees de tekst op de website aandachtig.



Beantwoord de volgende vragen:

1. Wat is de taak van het speeksel in de mond?

2. Welke stof kan het verstoorde evenwicht tussen zuren en speeksel herstellen?

3. Welke invloed heeft fluoride op het glazuur?

4. Via welke middeltjes wordt fluoride in het lichaam opgenomen?

# WisselWereld

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

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

## Opdracht 2

Klik op onderstaande link. Lees de tekst op de website aandachtig.



Beantwoord de volgende vraag:

5. Welk advies geldt er voor jullie?

## Opdracht 3

Klik op onderstaande link. Lees de tekst op de website aandachtig.



Beantwoord de volgende vragen:

6. Wie is de aangewezen persoon om te oordelen of maatregelen nodig zijn?

# WisselWereld

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

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

7. Geef twee extra maatregelen:

|              |
|--------------|
| Maatregel 1: |
| Maatregel 2: |

8. Wat kan naast tandpasta met fluoride nog gebruikt worden?

|  |
|--|
|  |
|--|

9. Wanneer zijn aanvullende maatregelen nodig?

|  |
|--|
|  |
|--|

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

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

## Werkblad 4: Poetsen maar!

---

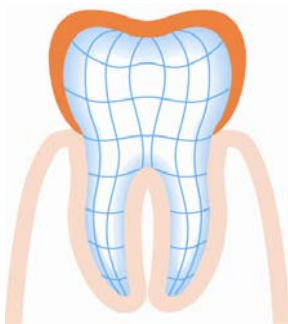
Fluoride kan jullie heel goed helpen. Maar wat is het belangrijkste?

Juist!!! Poetsen, poetsen, poetsen,...Wat hebben jullie nodig om te poetsen?

Weer juist!!! Een tandenborstel en tandpasta

### Opdracht 1

Klik op onderstaande link en ga op zoek naar een leuke tandenborstel en naar tandpasta.



Tandenborstel

Tandpasta