



OEFENING 1

Wat is glimlachen en wat zijn tanden ?

Teken hieronder een mooie glimlach:

Wat kun je doen om een mooie glimlach te houden? Schrijf je ideeën op of maak er een tekening van:

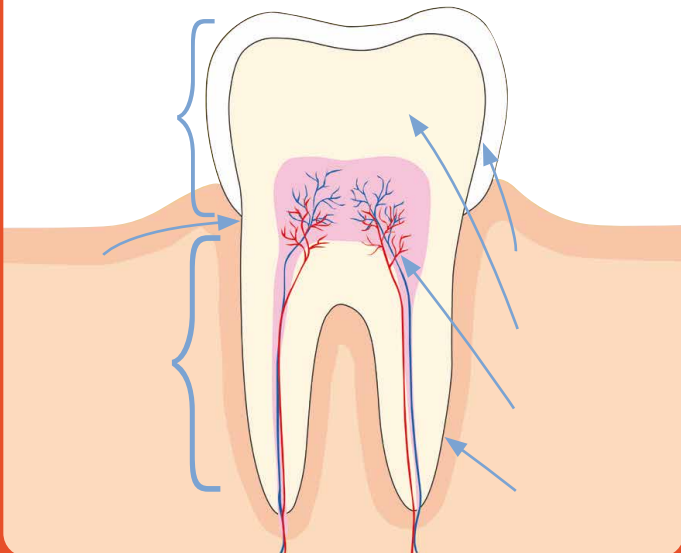
Maak hieronder het schema van de tand af:

Vul de lege ruimten in:

Mijn tanden spelen een belangrijke rol bij het glimlachen. Mijn tanden helpen om:

Wat kun je doen om iemand die je aardig vindt te laten glimlachen? Stel deze vraag aan een familielid.

Ik heb aan _____ gevraagd wat hem/haar aan het glimlachen brengt. Zijn/haar antwoord: _____





OEFENING 2



De tandenpoetsmethode van Elmy en Mexy



Ik heb meer gezonde dingen en minder suiker gegeten om zuuraanvallen te voorkomen!



Ik heb een afspraak met de tandarts op (datum).

Kruis het vakje aan steeds wanneer je je tanden poetst.

DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
DAG 8	DAG 9	DAG 10	DAG 11	DAG 12	DAG 13	DAG 14
DAG 15	DAG 16	DAG 17	DAG 18	DAG 19	DAG 20	DAG 21
DAG 22	DAG 23	DAG 24	DAG 25	DAG 26	DAG 27	DAG 28

Belangrijke tips voor kinderen met een gezonde mond en tanden

1. Poets 1 of 2 keer per dag* **2 minuten** je tanden met **fluoridetandpasta***, 's ochtends en 's avonds.
2. Gebruik flosdraad om de ruimte tussen je tanden schoon te maken zodra twee tanden elkaar aanraken.
3. **Eet zo weinig mogelijk** zoetigheden. **Eet liever** groente, fruit en melkproducten en **snoep niet** tussen de maaltijden in (vaste tussendoortjes mogen wel).
4. Vervang je tandenborstel elke **3 maanden**.
5. Ga **regelmatig** langs bij de tandarts.
6. Een goede mond- en tandgezondheid is belangrijk voor een **goede algemene gezondheid**.

Alle vakjes op de kalender zijn aangekruist

Goed zo! Je houdt er al 28 dagen heel goede gewoonten op na wat je mond- en tandverzorging betreft! Doe zo voort om je leven lang stralend te blijven glimlachen!

* afhankelijk van de leeftijd van het kind en de fluorconcentratie van de gebruikte tandpasta

Op www.elmex.com kun je de kalender downloaden, plus een aantal verhaaltjes van twee minuten (dat is de aanbevolen tandenpoets tijd): zo verveel je je niet tijdens het tandenpoetsen!



OEFENING 3

Goede eetgewoonten om gaatjes te voorkomen



Je hebt het volgende nodig:

- 2 "tandjes", allebei even groot (dierentanden, schelpen of stukjes eierschaal)
- 2 transparante bekere
- ½ glas frisdrank
- ½ glas water

1- Observatie:

Kijk goed naar de tanden.
(Gebruik je een stukje bot of een ander voorwerp in plaats van een echte tand, beschrijf het dan hier):

Welke kleur hebben ze?

Hoe groot zijn ze? (Meet ze met een liniaal)

Hoe voelen ze aan?

Teken een van de tanden:

2- Experiment:

Doe in elke beker 1 "tand".

Vul de ene beker met water en de andere met frisdrank.

Laat de "tanden" zo een week staan. (Opmerking: voor een duidelijk resultaat kan het nodig zijn een paar dagen langer te wachten.)

Wacht rustig af! Bekijk de tanden elke dag om te zien wat er is veranderd. Schrijf je observaties elke dag op.

3- Wat zal er gebeuren?

Wat denk je dat er gaat gebeuren met de twee "tanden", elk in hun eigen beker? Waarom?

De tand in de beker water zal ...

Leg uit waarom:

De tand in de beker frisdrank zal ...

Leg uit waarom:

Een week later ...

4- Resultaat

Wat heeft de suiker met je "tand" gedaan?

Haal beide tanden uit de beker en schrijf hier op wat je ziet:

5- Preventiemogelijkheden

Wat is er met de tanden gebeurd?

Hoe kun je jezelf tegen gaatjes beschermen?





TANDENPOETSDIPLOMA

DIT DOCUMENT IS HET BEWIJS DAT

(naam leerling)

net als Elmy en Mexy een tandenpoetskampioen is!



DE EED VAN DE TANDENPOETSKAMPIOEN

Ik heb een stralende glimlach
Want ik poets mijn tanden elke dag!
Poetsen is de moeite waard:
het houdt je zo gezond en sterk als een paard...
of je nu jong bent of hoogbejaard!

DATUM

Onderwijzer

Een Colgate-Palmolive initiatief Bright Smile, Bright Future®

Alle rechten voorbehouden, Colgate-Palmolive, 2019.