

Voorlichtingsprogramma mond- en tandgezondheid

Pedagogische gids voor onderwijzers



Beste onderwijzer(es),

Welkom en dank voor uw deelname aan het educatief programma van elmex®. Dit programma is bedoeld om **educatieve boodschappen** over mond- en tandgezondheid over te brengen aan kinderen om hen te begeleiden bij hun leerproces.

In deze pedagogische gids vindt u vier lessen die u met uw leerlingen kunt uitvoeren. Elke les gaat vergezeld van een praktische oefening. De lessen hebben te maken met **de voornaamste pijlers van een gezonde mond en gezonde tanden**:

- Wat is glimlachen en wat zijn tanden?
- De tandenpoetsmethode van Elmy en Mexy
- Goede eetgewoonten om gaatjes te voorkomen
- Voor je tanden zorgen: vandaag, morgen en altijd!

Wilt u meer doen, dan vindt u aan het einde van deze gids twee transdisciplinaire fiches met een spellingsoefening en een rekenoefening.

Bovenop de pedagogische gids zijn de volgende materialen beschikbaar om te downloaden op de website www.kit-pedagogische.elmex.be, onder Materiaal om te downloaden :

- Oefenpagina's voor uw leerlingen, met de oefeningen van de lessen uit deze gids.
- 1 poster (2-zijdig) om op te hangen in uw klas.

Op www.elmex.com, vindt u een aantal verhaaltjes van twee minuten (de aanbevolen tandenpoetstijd): zo wordt tandenpoetsen een leuke bezigheid voor u en uw leerlingen!

Belangrijke tips voor een gezonde mond en tanden voor kinderen

1. Poets minstens 2 keer per dag **2 minuten** je tanden met fluoridetandpasta, vooral '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.



Les 1

Wat is glimlachen en wat zijn tanden?

Toelichting

Tijdens deze eerste les beginnen de leerlingen hun training doordat ze ontdekken hoe belangrijk een glimlach is en wat de impact is van een gezonde mond en tanden op het leven van alledag.

Vorbereiding

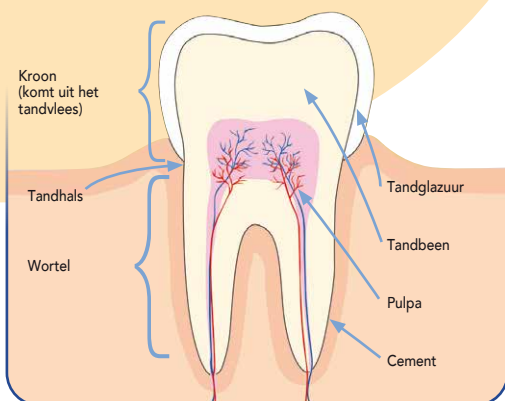
- Dit heb je nodig: vellen papier + kleurpotloden
- Hang de poster op met de kant "Goede eetgewoonten om voor je tanden te zorgen!" zichtbaar.
- Pak oefening 1 in het oefenschrift erbij.

Duur: 30 minuten

Thuis glimlachen

Vraag de leerlingen om de fiche "Wat is glimlachen en wat zijn tanden?" mee naar huis te nemen en uit te vinden hoe ze hun gezinsleden aan het lachen kunnen krijgen.

Antwoord op oefening 1:
Wat is glimlachen en wat zijn tanden?



Eerste benadering: Glimlach naar elkaar

Hoe ziet een mooie glimlach eruit? Daag uw leerlingen uit om dit grappige raadsel op te lossen. Het zal ze reden geven om zelf te glimlachen!

Wat krijg je als je een das met een giraffe kruist?

Antwoord: Een tandenborstel met een hele lange steel

Ontdekken: Op zoek naar de schat

- Laat de kinderen blad 1 van het oefenschrift voor zich nemen, oefening 1:

Wat is glimlachen en wat zijn tanden?

- › Elke leerling tekent op het eerste vlak in het schrift een mooie, gezonde glimlach met een klasgenootje als model.

- Praat met de leerlingen over wat zij weten over mond- en tandgezondheid:

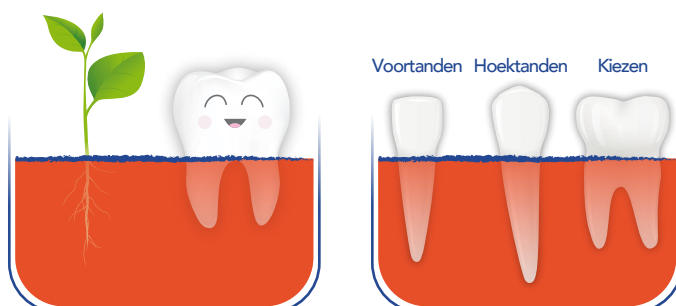
- › Waar dienen onze tanden voor? Antwoord: praten, glimlachen, eten, kauwen ...
- › Wat betekent "mond- en tandgezondheid"? Antwoord: Stevige, gezonde tanden en tandvlees. Een goede mond- en tandverzorging is belangrijk voor een goede gezondheid.
- › Wie is verantwoordelijk voor de gezondheid van onze tanden? Antwoord: WIJZELF, met hulp van de tandarts die onze tanden regelmatig nakijkt.
- › Wat kun je doen om je tanden gezond te houden? Antwoord: Deel de belangrijkste boodschappen van de 1ste pagina.

- Bekijk samen met de leerlingen hoe een tand in elkaar zit. Zie schema op de andere pagina.

- Vraag de leerlingen alle vakjes op oefenblad 1 in te vullen en corrigeren.

Hoe zit een tand vast in de mond?

Het zichtbare deel van een bloem zijn de steel, de bladeren en de bloem zelf. Het zichtbare deel van een tand in de mond wordt de kroon genoemd. Net als de bloem heeft de tand een wortel. Daarmee blijven de bloem en de tand vast zitten: de ene in de grond en andere in de mond. Leg dit uit met onderstaande schema's.



Les 2

De tandenpoetsmethode van Elmy en Mexy

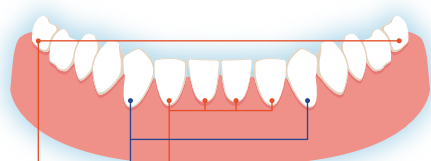
Toelichting

Tijdens deze tweede les leren de leerlingen tandplak verwijderen door de juiste poetstechnieken toe te passen.

Vorbereiding

- Benodigdheden: klok (polshorloge of stopwatch), het mondmodel en de tandenborstel
- Hang de poster op met de zijde "Goed je tanden poetsen met Elmy en Mexy" zichtbaar.
- Pak oefening 2 in het oefenschrift erbij.

Duur: 30 minuten



De vlakke, scherpe snijtanden. Zoals de naam zegt, dienen die om te snijden.

De puntige hoektanden: die kunnen voedsel verscheuren.

De vlakke kiezen achterin, die het voedsel plat maken en vernalen.



Elmy en Mexy thuis

Vraag de leerlingen hun kalender mee naar huis te nemen en hun tandenpoetsbeurten 28 dagen lang op te volgen. Dit helpt de leerlingen en hun gezin om goede gewoonten aan te leren en vast te houden.

Eerste benadering: Tel je tanden

Vraag de leerlingen om te raden hoeveel tanden we hebben. Laat ze vervolgens tellen hoeveel tanden ze zelf in hun mond hebben.

Antwoord: De antwoorden kunnen verschillen. Kinderen onder de 6 jaar hebben 20 melktanden; volwassenen kunnen in totaal 32 tanden hebben, waaronder 4 wijsheidstanden.

Neem het mondmodel en tel samen met de leerlingen het aantal tanden. Leg aan de kinderen uit wat voor soort tanden er zijn met behulp van het schema links.

Ontdekken: Leren poetsen (en bewegen) zoals Elmy en Mexy

- **Door de bewegingen op de affiche na te doen, leert u de kinderen de juiste poetsbewegingen te maken.** Maak op het bord een lijst met woorden die de bewegingen en de poetsstappen beschrijven en doe die bewegingen voor met het mondmodel en de tandenborstel: **bovenaan, onderaan, vooraan, achteraan, binnenzijden, buitenzijden ...**
- **Verdeel de leerlingen in groepjes.** Vraag hen om een dansbeweging te bedenken voor elke poetsstap, met een hele choreografie als resultaat. De choreografie moet twee minuten duren: even lang als een goede poetsbeurt.
- **Vraag de groepjes om de rest van de klas een dansvoorstelling te geven.** Is er nog tijd over, laat ze dan dansen voor een klas met jongere leerlingen om ook hen te helpen hun tanden goed te poetsen.

Praktijkoefening: Training

Nadat de leerlingen hebben geleerd hun tanden te poetsen zoals Elmy en Mexy is het tijd voor een belangrijke opdracht!

- **Laat de leerlingen oefening 2 voor zich nemen:** De tandenpoetsmethode van Elmy en Mexy met de kalender! Dit is een poetstabel die 28 dagen bestrijkt.

Opmerking voor de onderwijzer: om goede gewoonten aan te leren, zijn er 28 dagen nodig!

Les 3 Goede eetgewoonten om gaatjes te voorkomen

Toelichting

Via een interactief wetenschappelijk experiment ontdekken de leerlingen hoe tandplak gaatjes veroorzaakt. De leerlingen stellen een menu samen met voedingsmiddelen die hun tanden kunnen helpen beschermen.

Vorbereiding

- Benodigdheden: Vellen papier, kleurpotloden, 2 "tanden" (kippenbotjes, schelpen, eierschalen, dierentanden ...), 2 transparante bekertjes, ½ glas frisdrank, ½ glas water en observatieregels voor de leerlingen.
- Pak oefening 3 in het oefenschrift erbij.

Duur: Twee keer 30 minuten



Thuis gezond eten

Vraag de leerlingen om de aanbevelingen voor gezonde voeding met minder zuuraanvallen thuis te delen. De kinderen kunnen ook met familieleden in gesprek gaan over het aantal zuuraanvallen dat ze met hun dagelijkse snoepgedrag veroorzaken.

Eerste benadering: Onzichtbaar

Stel de vraag: wat betekent het als iets zichtbaar / onzichtbaar is?

Ontdekken: Tandplak, de vijand van Elmy en Mexy

- **Leg aan de leerlingen uit** dat tandplak, hoe onzichtbaar ook, onze tanden kan aantasten! De bacteriën, die verantwoordelijk zijn voor tandplak, zijn in ieders mond aanwezig. Wanneer ze zich met voedsel vermengen, ontstaat een zuur dat de tanden aanvalt en cariës veroorzaakt. Tandplak hoopt zich na verloop van tijd op. Als het niet regelmatig wordt verwijderd, wordt het op een gegeven moment zichtbaar als een "ruw" laagje. De ophoping van tandplak is gevaarlijk voor de tanden.
- **Begeleid de leerlingen tijdens het experiment** dat wordt beschreven in oefening 3: Goede eetgewoonten om gaatjes te voorkomen. Zo kunnen ze zelf zien wat suikerrijke voeding met onze tanden doet.
- **Leg aan de leerlingen uit** dat elke stap in dit experiment belangrijk is. Laat de leerlingen nauwkeurig hun waarnemingen van elke "tand" opschrijven voordat het experiment van start gaat. Die informatie zullen ze aan het eind van het experiment gebruiken om ze met hun eindwaarnemingen te vergelijken.
- **Help de leerlingen om in elke beker een "tand" te leggen** en daar voorzichtig de vloeistoffen over te gieten (frisdrank in de ene beker, water in de andere). Maak een etiket met de datum en de vloeistof erop. Moedig de leerlingen aan om elke dag hun waarnemingen te noteren. Vraag hen aan het einde van de oefeningen om de afmetingen van elke "tand" te meten.

Opmerking: de resultaten van het experiment kunnen enkele dagen eerder of later te zien zijn. De "tand" in de beker water verandert niet, maar de "tand" in frisdrank verandert van kleur, wordt kwetsbaarder en raakt aangetast naarmate het experiment duurt.

Les 3

Volgende stappen

Goede eetgewoonten om gaatjes te voorkomen

- **Vraag de leerlingen om uit te leggen wat ze aan de "tanden" van het experiment is opgevallen en laat ze de veranderingen beschrijven.** Wat voor conclusies trekken ze uit hun waarnemingen? Wat is er met de tanden gebeurd? Hoe kunnen we onze tanden tegen tandplak beschermen? Vertel de leerlingen dat fluoridetandpasta effectief beschermt: het kan de tanden versterken in de strijd tegen tandplak.
- **Introduceer de notie "snoeprequentie":** elke keer dat je iets eet, veroorzaakt de tandplak een reactie die "zuuraanval" wordt genoemd. Deze aanval duurt 20 minuten en kan cariës veroorzaken. Eet je op veel verschillende momenten verspreid over de dag, dan onderga je meer van deze schadelijke zuuraanvallen. Zie schema hieronder.

Toelichting: Ga tandplak te lijf door de juiste voeding te kiezen

- **Noem de soorten voeding die tandplak de meeste speelruimte geven:** gesuikerde en kleverige voedingsmiddelen. Deze voedingsmiddelen hebben bovendien minder voedingswaarde. Daarom is het beter om te kiezen voor lekkere en voedzame voedingsmiddelen, zoals groente, fruit en vetarme melkproducten!
- **Vraag de leerlingen om** in groepjes een lijst op te stellen van hun favoriete gezonde voedingsmiddelen die tandplak geen speelruimte geven.

Snoeprequentie

Een enkele keer snoepen:



5 snoepjes in 1 keer = **EEN** zuuraanval, d.w.z. een zuurreactie van het tandplak die minstens **20** minuten duurt

Vaker snoepen:



5 snoepjes in 5 keer = **VIJF** zuuraanvallen, d.w.z. een zuurreactie van het tandplak die bij elkaar opgeteld minstens **100** minuten duurt

Zo zorgt tandplak voor gaatjes in je tanden



TANDPLAK

In de mond aanwezige bacteriën, op de tanden en kiezen: iedereen heeft ze!



VOEDINGSMIDDLELEN

Elke keer dat we iets anders dan water in onze mond doen, mengt de voeding of drank zich met de bacteriën die in het speeksel en op de tanden (tandplak) aanwezig zijn. Waardoor een zuuraanval ontstaat.

Gesuikerde en kleverige voedingsmiddelen zijn het slechtst. Vooral by harde snoepjes die langzaam oplossen en dus lang in contact met de tanden blijven, treedt er een langdurige zuuraanval op.



ZUREN

De zuuraanval duurt minstens 20 minuten



Les 4

Goed voor je tanden zorgen: vandaag, morgen en altijd!

Toelichting

De leerlingen maken en ontvangen een diploma waarin wordt beschreven hoe ze net als Elmy en Mexy goed voor hun tanden kunnen zorgen. Ze leren meer door creatieve manieren te bedenken om hun vrienden en familie goede mond- en tandverzorgingsgewoonten aan te leren.

Vorbereiding

- Benodigdheden: Papier, kleurpotloden, verf en andere knutselmateriaal
- Deel de spelletjesschriften, de brochure "Poets de tanden vanaf de eerste tand" voor de ouders en de tandpastastaaltjes uit onder de kinderen.

Duur: 30 minuten

Eerste benadering: Het beste moment voor een mooie glimlach

Laat de leerlingen het mooiste of meest memorabele moment van hun training vertellen.

Ontdekken: Tandenpoetsdiploma

Net als Elmy en Mexy ontvangen uw leerlingen een diploma en leggen ze een verklaring af om hun opleiding te voltooien.

- Vraag de leerlingen hun naam op het "Tandenpoetsdiploma" in het oefenschrift te schrijven en verzamel de diploma's.

Praktijkoefening: Net als Elmy en Mexy

- Verdeel de klas in groepjes en vraag elk groepje om creatieve manieren te bedenken om aan anderen over te brengen wat ze over mond- en tandgezondheid hebben geleerd. Bijvoorbeeld: een poppenkastspel, een muurschildering, een toneelstuk, affiches, boekjes ...
- Elk groepje bereidt een project voor en deelt dit tijdens de diploma-uitreiking met de aanwezige vrienden en familieleden.

Praktijkoefening: Diploma-uitreiking

Nodig de familie, vrienden en andere leerlingen uit om dit gezonde mondenmoment te vieren.

- Moedig de leerlingen aan om hun werk op het bord te laten zien.
- Moedig de groepjes aan om de door hen ontwikkelde projecten te delen.
- Reik de diploma's op plechtige wijze uit en zorg dat alle leerlingen tegelijk de eed van Elmy en Mexy afleggen.
- Geef elke leerling ook het eigen spelletjesschrift en een tandpastastaaltje mee en overhandig de brochure "De tanden van mijn kind" aan de ouders.

Een tandenpoetskampioen thuis

Nodig de familie uit om de diploma-uitreiking bij te wonen. Vraag de familie van de leerlingen om thuis te helpen de tanden en de mond van het kind gezond te houden. Gebruik daarbij de brochure "De tanden van mijn kind".

Spellingsoefening!

Schrijf op wat de vrienden en vijanden van je tanden zijn

Vorbereiding

- Doe de twee taal oefeningen met de kinderen.

Duur: 30 minuten

VRIENDEN VAN JE TANDEN

VIJANDEN VAN JE TANDEN



T _____

S _____



T _____

C _____



F _____

T _____



W _____

S _____



T _____

F _____



Rekenoefening! op een haar na

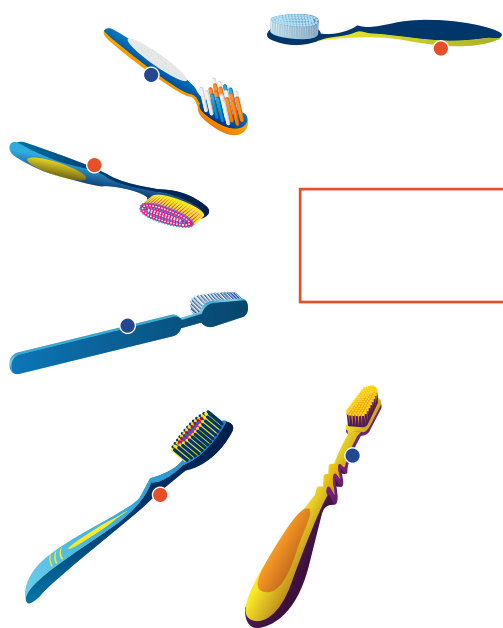
Vorbereiding

- Doe deze twee rekenoefeningen met de kinderen.

Duur: 30 minuten

Vind het antwoord op deze vraag:

**HOEVEEL TANDENBORSTELS STAAN ER OP DEZE TEKENING?
TEL DE ORANJE EN BLAUWE BOLL ETJES OP**



$$\boxed{\quad} \text{ (orange dot) } + \boxed{\quad} \text{ (blue dot) } = \boxed{\quad}$$

Trek een groene lijn tussen de bekers die hetzelfde aantal tandenborstels hebben:



Schrijf op hoeveel nieuwe
tandenborstels er zijn

Schrijf op hoeveel oude
tandenborstels er zijn

Schrijf het aantal bekers op