

Het goed verzorgen van je gebit is belangrijk. Niet alleen voor jezelf, maar ook voor hoe andere mensen jou zien.

Hieronder staat wat je moet kunnen om je gebit goed te verzorgen.



Tandenpoetsen, controle 1

Iedereen poetst z'n tanden. Maar hoe weet je of je het goed doet? Dat gaan we straks als eerste testen.

Op bladzijde 29 gaan we testen hoe goed jij je tanden poetst.

Tandenpoetsen

Het is goed om minstens twee keer per dag je tanden te poetsen. Je verwijdert etensresten en bacteriën. Je krijg dan minder gauw gaatjes, ontstoken tandvlees en slechte adem. Als je goed poetst, wordt je gebit schoon en je tanden witter. Hierdoor zie je er beter verzorgd uit.

De meeste mensen poetsen hun tanden 's morgens en 's avonds. Sommige mensen poetsen hun tanden met een elektrische tandenborstel*.

Sommige mensen poetsen goed maar ruiken toch nog uit hun mond. Het is dan goed om te spoelen met mondwater*.

Op bladzijde 31 wordt tandenpoetsen stap-voor-stap uitgelegd.

Tanden flossen

Veel mensen flossen na het tandenpoetsen. Met flossen verwijder je achtergebleven etensresten en tandplak. Je krijg dan nog minder gauw gaatjes, ontstoken tandvlees en slechte adem.

Als je een beugel hebt kun je ook flossen. Je moet er dan wel een brugnaald

bij gebruiken. Vraag er bij je beugeltandarts om.

Gebruik voor grotere tussenruimten tandenstokers*. Gebruik voor de grootste tussenruimten ragers*.

Op bladzijde 32 wordt tanden flossen stap-voor-stap uitgelegd.

Wil je meer weten?

* Kijk in WerkPortfolio Body.

Iedereen poetst z'n tanden. Maar hoe weet je of je het goed doet? Dat gaan we nu onderzoeken. Sommige tanden en kiezen worden hierdoor misschien rood. Deze kleurstof verdwijnt na enige tijd vanzelf.

Benodigdheden

- Tandborstel
- Tandpasta
- Beker met water
- Tandplakverklikker
- Beker
- Spiegel
- Tissue
- Rode pen

1. Poets je tanden zoals je dit gewend bent.
2. Pak de tandplakverklikker. Doe deze in je mond.
3. Kauw er op.
4. Verdeel het speeksel met je tong over je tanden en kiezen. Doe dit ongeveer één minuut.
4. Pak de beker. Spuug het rode speeksel in de beker.
5. Pak de tissue. Veeg hiermee je mond af.
6. Bekijk je gebit in de spiegel. Wat zie je?

De plekken waar je niet goed hebt gepoetst zijn rood geworden. Deze plekken moet je de volgende keer beter poetsen.

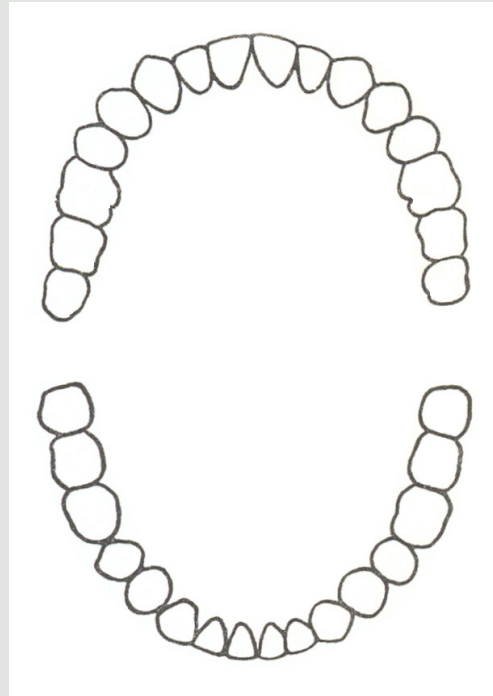
Vul de vragen op de volgende bladzijde in.

Kleur op de tekening hiernaast dezelfde plekken rood als die in je mond rood zijn.

Op welke plekken moet jij je tanden beter leren poetsen?

Vink dat hieronder aan:

- De rand van je tandvlees.
- Binnenkant van je kiezen.
- Buitenkant van je kiezen.
- Binnenkant van je tanden.
- Buitenkant van je tanden.
- Bovenop je kiezen.



Datum

Hoeveel tanden en kiezen met rode vlekken heb je?

Hoe voel je je na deze test?



Heb je meer rode vlekjes dan je had verwacht? ja nee

Heb je tips voor het tandenpoetsen?

.....

.....

Benodigheden

- Tandенborstel
- Tandpasta
- Beker

Aandachtspunten

- Poets minimaal twee minuten.
- Vergeet je achterste kiezen niet.



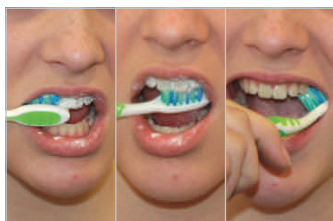
1

Maak de tandenborstel nat.
Doe er tandpasta op.



2

Zet de tandenborstel schuin tegen je tandvlees. Poets je tanden door kleine heen en weer gaande bewegingen te maken.



3

Bovenste tanden en kiezen:
- poets ze aan de buitenkant,
- poets ze aan de binnenkant,
- poets er boven op.



4

Onderste tanden en kiezen:
- poets ze aan de buitenkant,
- poets ze aan de binnenkant,
- poets er boven op.



5

Vul de beker met water. Spoel je mond.

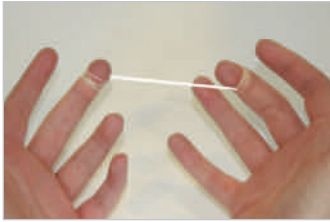
Tanden flossen

Benodigheden

- Flosdraad
- Beker

Aandachtspunt

- Flosdraad is er in verschillende dikten.



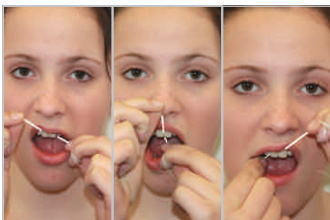
1

Neem ongeveer 40 centimeter flosdraad. Wikkel het een paar keer om je ene middelvinger. Wikkel het een paar keer om je andere middelvinger.



2

Pak de rest van het flosdraad tussen je duimen en wijsvingers.



3

Reinig de zijkant van je tanden en kiezen. Beweeg hiervoor het flosdraad heen en weer én tegelijkertijd op en neer.



4

Wikkel het flosdraad na elke tand een slag van je vinger af. Wikkel dit bij je andere vinger op.



5

Reinig alle tanden en kiezen waar je met flosdraad tussen kan.

Vul de beker met water. Spoel je mond.

Hoe ging het tandenpoetsen?



goed



kan beter



opnieuw doen

Mijn tips bij het tandenpoetsen zijn:

.....

Hoe ging flossen?



goed



kan beter



opnieuw doen

Mijn tips bij flossen zijn:

.....

Tandpasta vergelijken

Je gaat tandpasta's met elkaar vergelijken. Je hebt hiervoor nodig: verschillende soorten tandpasta, een pen en een prijslijst of de kassabon.

Kies een tandpasta




Wat is de naam.....

Deze tandpasta kost €

Deze tandpasta is voor

- normaal gebruik
- witte tanden
- gevoelige tanden

Hoe vind jij deze tandpasta smaken

-  goed
-  gaat wel
-  niet lekker

Kies een tandpasta




Wat is de naam.....

Deze tandpasta kost €

Deze tandpasta is voor

- normaal gebruik
- witte tanden
- gevoelige tanden

Hoe vind jij deze tandpasta smaken

-  goed
-  gaat wel
-  niet lekker

Kies een tandpasta




Wat is de naam.....

Deze tandpasta kost €

Deze tandpasta is voor

- normaal gebruik
- witte tanden
- gevoelige tanden

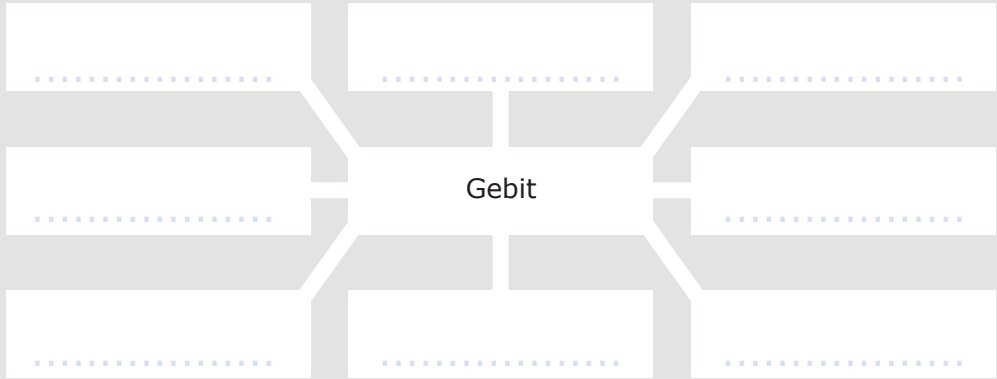
Hoe vind jij deze tandpasta smaken

-  goed
-  gaat wel
-  niet lekker

Welke tandpasta zou jij kiezen:.....

Waarom kies jij deze tandpasta?.....

Vul in wat je nodig hebt bij het verzorgen van je



Hierboven heb je ingevuld wat je nodig hebt.
In dit vak kun je plaatjes plakken van deze spullen.