

Versla de gaatjes:
Word een Superheld!



Een uitgave van de Onafhankelijke Ziekenfondsen

Lenniksebaan 788A, 1070 Brussel - België

T 02 778 92 11

gezondheidspromotie@mloz.be

—

www.mloz.be

> Illustraties: www.essentiadesign.be

> layout@mloz.be

Deze brochure is tot stand gekomen in samenwerking met het Verbond der Vlaamse Tandartsen en la Fondation pour la Santé Dentaire





Zoals je misschien wel weet, zijn de drie geheimen tot het succes van gezonde tanden: **je tanden poetsen, naar de tandarts gaan en gezond eten.** Ontdek in dit boekje een heleboel spelletjes en word zo een krak in tandverzorging! Bij elk spelletje wordt uitgelegd welk materiaal je nodig hebt en wat je precies moet doen. De oplossingen kan je achteraan in het boekje terugvinden. (Ik reken erop dat je niet gaat spieken, speel het spelletje eerst zelf!)



Beste ouders,

We kunnen het niet genoeg herhalen: **een goede verzorging van de tanden heeft een positieve invloed op je algemene gezondheid en op die van je kinderen.**

Met gezonde tanden kan je beter kauwen, heb je minder hinder van tandpijn, ben je minder vatbaar voor infecties en voel je je gewoon beter in je vel!

Om een gebit gezond te houden, is het onze taak als ouders om onze kinderen goede dagelijkse gewoontes aan te leren en hen te overtuigen van het belang van een goede tandverzorging. Je ziekenfonds wil je hier maar al te graag bij helpen!

Dit boekje is bedoeld om kinderen vanaf zes jaar spelenderwijs aan te sporen tot een betere verzorging van hun mond en tanden.

Ben jij een kei in tandenpoetsen?

Materiaal: je tandenborstel, een glas water en een chronometer/horloge.

Om de bacteriën in je mond te verslaan en gaatjes te voorkomen, moet je elke dag 's morgens en 's avonds minstens twee minuten lang je tanden poetsen!

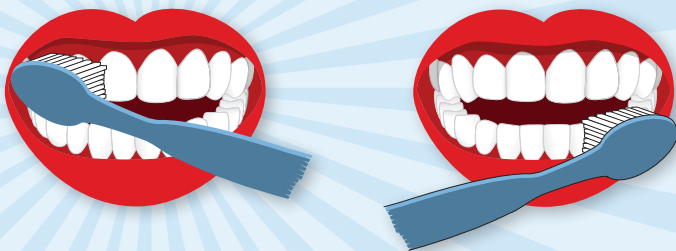
Welke tandpasta gebruiken?

Om je tanden goed te beschermen, is het belangrijk dat je kiest voor een tandpasta met fluoride. Die maakt je tanden sterker! Ben je ouder dan 6 jaar, kijk dan op de tandpastatube of de concentratie aan fluor **1450 ppm** bedraagt. Is dit zo? Perfect! Je gebruikt de juiste tandpasta! Is dit niet zo? Vertel dit dan aan je ouders, zodat je hen kan helpen om de volgende keer de juiste tandpasta te kopen.

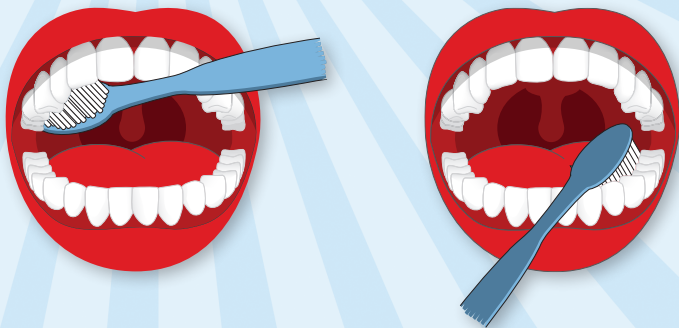


Ken jij de juiste techniek om je tanden te poetsen? Wil je zeker zijn, neem dan je tandenborstel, doe er een beetje tandpasta op (de grootte van een erwt) en volg de tekeningen hieronder tijdens het poetsen. **Onthou de volgende regel: buiten, binnen, boven.** Verlies de tijd niet uit het oog: een poetsbeurt moet minstens twee minuten duren!

1 Buiten



2 Binnen



3 Boven



Gezond eten is goed voor je tanden!

Wanneer je iets eet of iets anders drinkt dan water, zetten de bacteriën in je mond **de suikers** uit het voedsel of de drank om in zuren. Deze **zuren vallen het beschermende laagje (glazuur) rond je tanden aan**, waardoor je gaatjes kan krijgen. Om het aantal zuuraanvallen te beperken, onthoud je best de volgende voedingstips:

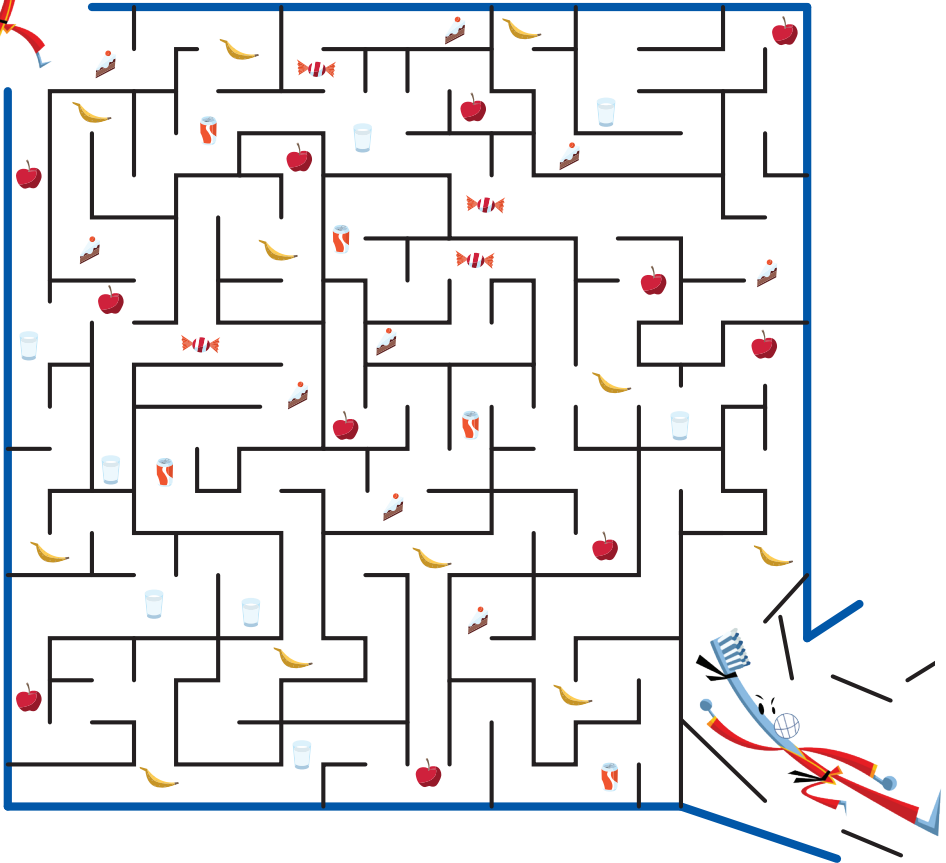
- **Eet op regelmatige tijdstippen** (drie maaltijden, een snack om 10u en een vieruurtje) en eet zeker niet de hele dag door!
- Heb je dorst, **drink dan water...** Het is het enige drankje waar geen suiker in zit!
- Hou je van koekjes en gesuikerde drankjes? Probeer dan **het aantal te beperken tot een paar (en ook niet elke dag)** en snoep zeker niet tussen de maaltijden door. Probeer af en toe een koekje te vervangen door een stuk fruit, dat is gezonder.



Doolhof

Materiaal: een potlood en een gom

Help me om uit het doolhof te geraken! Leid me naar de uitgang door het voedsel en de drankjes te ontwijken waar mijn tanden geen vriendjes mee zijn!



De tandarts: je vriend!

Wil je je tanden mooi houden? Dan kan je tandarts je helpen, hij weet er namelijk alles van!

Ken je je tandarts wel goed?
Test hieronder je kennis met een juist- of foutspelletje!

Materiaal: een potlood en een gom



✓	✗	
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	1. Je tandarts is de dokter van je tanden.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	2. Een tandarts is duur!
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	3. Bij de tandarts ga je langs als je tandpijn hebt.
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	4. Een bezoek aan de tandarts doet pijn.

1. Juist! Je tandarts kijkt na of je tanden wel in goede gezondheid zijn. Soms, als het nodig is, dan beschermt of verzorgt hij ze.
2. Fout! Een bezoek aan de tandarts is gratis voor kinderen onder de 18 jaar, die in orde zijn met hun ziektefonds... Behalve wanneer het gaat om een orthodontische behandeling.
3. Fout! Om tandproblemen te voorkomen, ga je best twee keer per jaar naar de tandarts. Dus ook als je geen tandpijn hebt.
4. Fout! Als je regelmatig naar de tandarts gaat (twee keer per jaar), let op wat je eet en je tanden goed poetst... dan hoeft de tandarts alleen maar na te kijken of alles in orde is.



Zoek de 7 verschillen



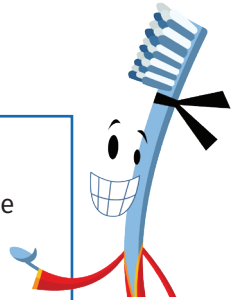
Materiaal: een potlood en een gom



Laatste etappe om een echte superheld te worden!

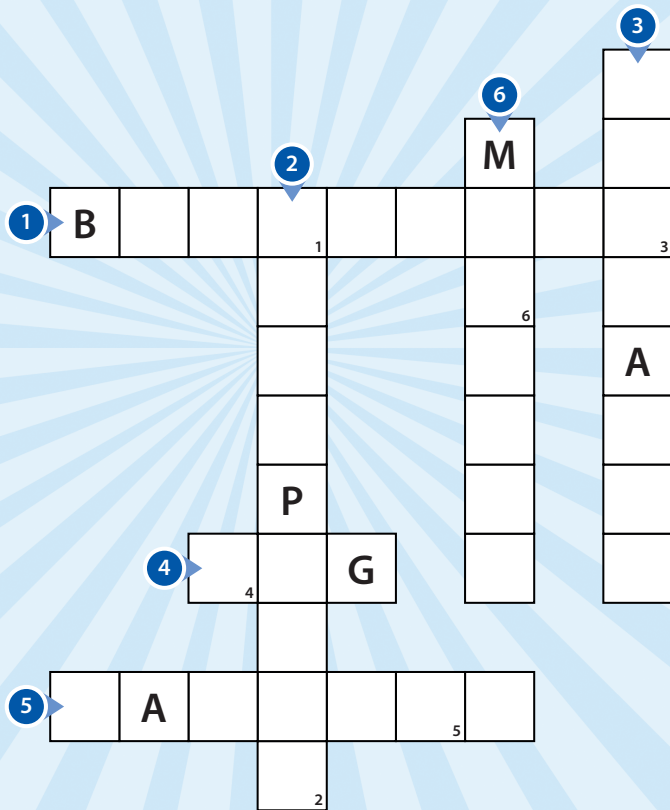
Zoek het geheime woord

Vul de juiste woorden in aan de hand van de korte omschrijvingen hieronder. Om je te helpen, zijn er al enkele letters ingevuld. Heb je het geheime woord gevonden? Maak er dan een mooie tekening van!



Materiaal: een potlood en een gom

- 1 ▶ Ik poets mijn tanden om te strijden tegen de B_____ in mijn mond.
- 2 ▶ Om mijn tanden te poetsen, doe ik een klein beetje T_____ op mijn tandenborstel.
- 3 ▶ Ik ga 2 keer per jaar naar de ____A____ . Hij kijkt mijn tanden na.
- 4 ▶ Ik poets mijn tanden minstens twee keer per __G.
- 5 ▶ Als je je tanden goed verzorgt, dan krijg je geen _A_____
- 6 ▶ Ik poets mijn tanden minstens 2 M_____ lang.



1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Maak een tekening van het geheime woord



Een dag uit het leven van Thomas

Materiaal: een potlood en een gom

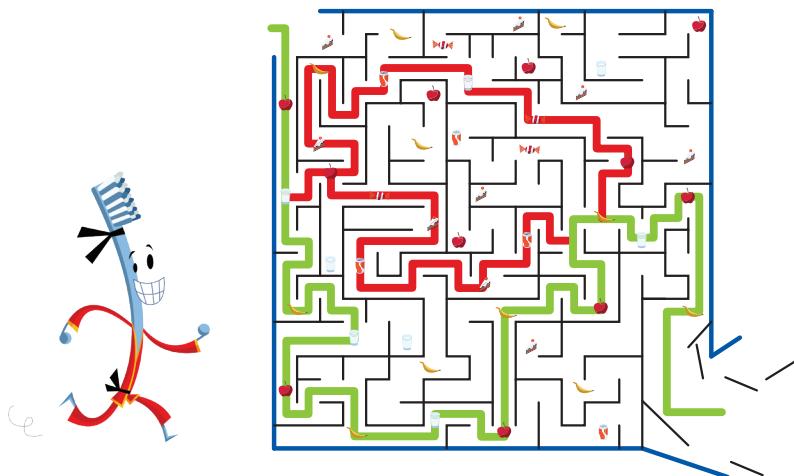


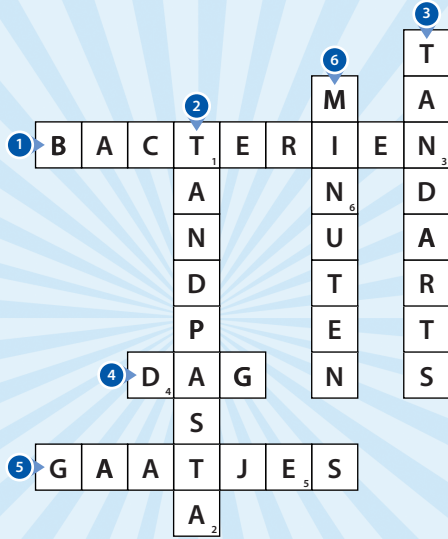
Bekijk de tekeningen aandachtig. Ze vertellen het verloop van de dag van onze vriend Thomas. Schrijf in de ronde witte cirkels het nummer van de tekening en geef zo de juiste volgorde van de tekeningen aan (van 1 tot 6).





Oplossingen





T A N D E N



Hou jij van knutselen?

Maak dan je eigen tandendoosje om je melktanden in te bewaren!



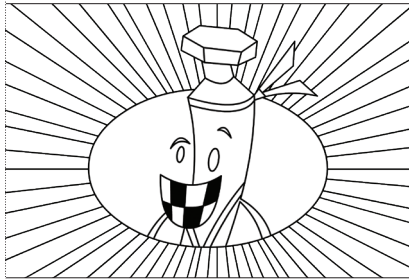
Materiaal:

- 1 luciferdoosje (leeg)
- een schaar
- lijm
- kleurpotloden

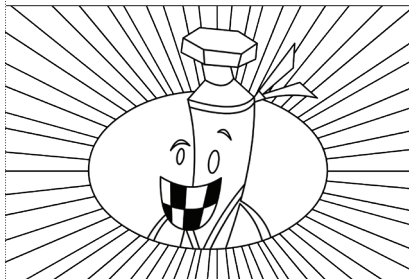
Je doosje maak je zo:

Knip hieronder één van de twee strookjes uit en kleur ze in.
Kleef de strook die je ingekleurd hebt rond het luciferdoosje.
Versier je doosje hoe je zelf wil!

Om te plakken

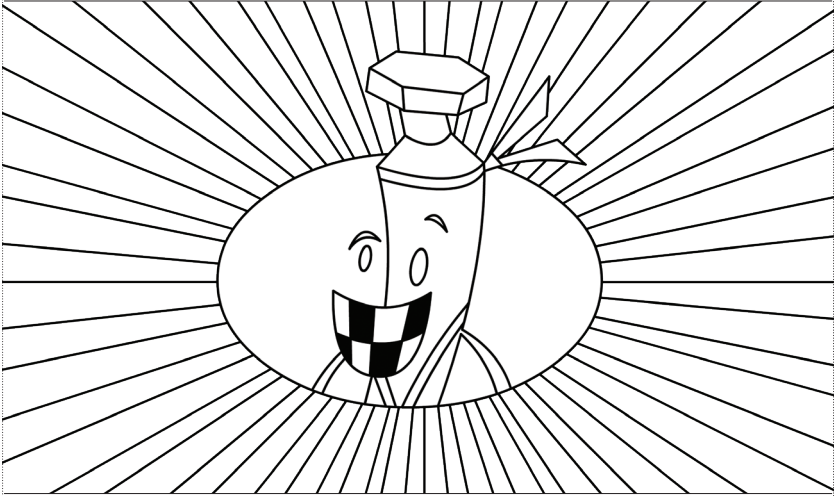


Tandendoosje

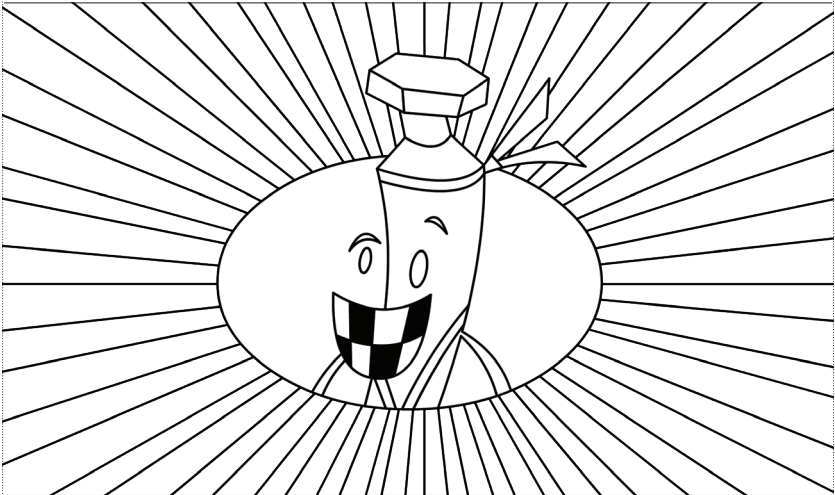


Tandendoosje

Om te plakken



Tandendoosje



Tandendoosje

Meer info?

Wil je meer informatie of zoek je nog andere leuke spelletjes rond dit thema?

Neem dan een kijkje op www.glimlachen.be.



Brochures en praktische info om u te helpen

www.mloz.be

De Onafhankelijke Ziekenfondsen groeperen: