



STEEK EEN
TANDJE BIJ
MET

FLOS & BROS

Hoe zou de wereld zijn als niemand tanden had? Een leuk idee om over na te denken!

Want je tanden gebruik je voor heel wat.

Schrijf na het gesprek rond de tanden de uitspraken of gedachten die het meest indruk op je maakten.

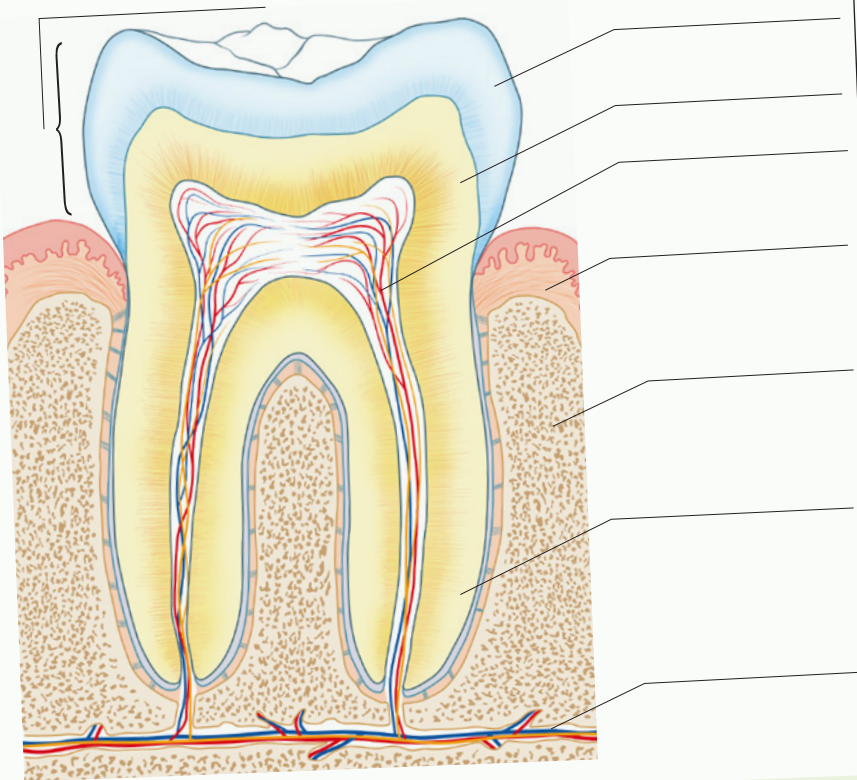


Neem je mee een kijkje in je eigen mond? Het is een bijzondere plek waar spannende dingen gebeuren. De juf of meester geeft je nog een bladzijde extra en ... lees het allemaal in de Mondgazet!

DE MONDGAZET

Je eigen tand binnenstebuiten!

BINNENL/TAND: Op de tekening zie je een doorsnede van een tand: zo kun je de bijzondere binnenkant zien. Zet de volgende termen op de juiste plaats: wortel, kroon, tandvlees, zenuw, bloedvaten, glazuur, dentine(tandbeen), pulpa, kaakbeen



WEETJESHOEK

1. Hoeveel bacteriën zitten er na 3 maanden op je tandenborstel?

2. Hoeveel % van de Belgen gaan nooit naar de tandarts?

3. Hoeveel tanden 'verbruikt' een haai in z'n hele leven?

Benieuwd naar het antwoord? Surf naar www.glimlachen.be en klik op 'weetjes'. Vul het goede antwoord in!

Een superstof in je mond!

WETENSCHAP: Wist je dat speeksel een heel speciale stof is? Speeksel 'smeert' je mond. Zo kun je beter spreken, eten en slikken. Speeksel zorgt er ook voor dat je eten beter verteert. Daarom moet je goed kauwen, om je eten goed met speeksel te vermengen. Zonder speeksel zou je ook niets kunnen proeven! Lees nog meer in het artikel op de extra pagina en vul dan de vragen in!

- Speeksel neutraliseert de zuren in je mond
 waar niet waar
- Speeksel is nodig om je lippen vochtig te houden
 waar niet waar
- Speeksel bevat stoffen die je tandglazuur kunnen herstellen
 waar niet waar

Oplichter in de cel!

MISDAAD: Een frisdrankfabrikant vliegt achter de tralies omdat hij op school op de speelplaats was binnengedrongen. Hij probeerde de kinderen uit te leggen dat frisdrank veel gezonder is dan water. Gelukkig wisten de pientere kinderen beter! Ze belden de politie en de man werd geboeid afgevoerd. Dit vertelde hij:

- Frisdrank is veel goedkoper dan water
 - Door minder water te drinken, kun je beter nadenken
 - Het lichaam van een mens bestaat voor 66% uit water
 - Drink maximum 0,5 liter water per dag.
- Veel helemaal foute dingen, maar één ding is toch waar!
 Vind jij het? Omcirkel de zin met groen.




**Ra, ra ...
 Het zit in je mond en er staan papillen op ... Ra, ra, wat is het?**



Laat je kind niet de hele dag door knabbelen, beperk tot drie hoofdmaaltijden en twee tussendoortjes. Ook tanden moeten kunnen rusten!

UITVINDERSKLAS: DE TANDENBORSTEL VAN 2050!

EERST ZETTEN WE NOG EVEN DE REGELS VOOR GOED POETSEN OP EEN RIJ:

-  Poets minstens tweemaal per dag: 's morgens en 's avonds voor het slapengaan met een fluoridetandpasta.
-  Poets gedurende minstens twee minuten steeds in eenzelfde volgorde volgens de drie B's, binnenkant, buitenkant, bovenop.
-  Vervang je tandenborstel 4 keer per jaar, elk seizoen.

DE TANDENBORSTEL VAN DE TOEKOMST

Verzin zelf hoe de tandenborstel er in 2050 zou kunnen uitzien ...

Hoe moet hij eruit zien? Wat kan hij allemaal?

Welke nieuwe snufjes zitten er op?

Wat maakt hem leuk om te gebruiken?

EEN GEKKE UITVINDING UIT 1932 ...

Tandenborstels zagen er vroeger anders uit dan nu. Maar ook toen dachten mensen al na over de toekomst.



PASTE NOW ATTACHED TO TOOTHBRUSH

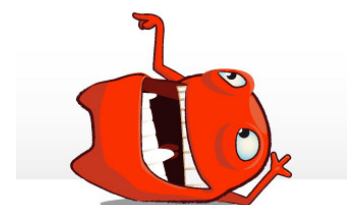
Kleef hier je ontwerp.

Naam:

Slogan:



Vervang vier keer per jaar, dus elk seizoen alle tandenborstels in het gezin

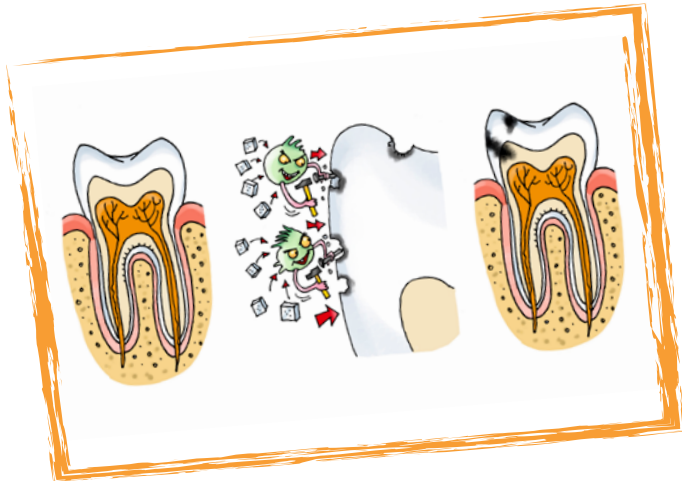


CHEMIE IN JE MOND

Als je iets eet of drinkt, wordt je mond een vat vol chemie. Dat klinkt spannend, maar soms is het een ramp voor je tanden ... Ontdek hier waarom suiker en zuur niet de beste vrienden van je tanden zijn

Wat doet suiker in je mond?

In tandplak zitten bacteriën die suikers uit je voeding omzetten in zuren. Die zuren tasten het oppervlak van de tand aan en lossen het op. Als dit te lang duurt en te vaak gebeurt, ontstaat er een gaatje in de glazuurlaag: **cariës**.



Wat doet zuur in je mond?

In tegenstelling tot cariës spelen bacteriën en suikers hier geen rol. **Tanderosie** is het oplossen van tandglazuur door inwerking van zuren uit de voeding en dranken zoals frisdranken, fruitsappen, zure snoepen, ... Tandglazuur in onmiddellijk contact met zuren lost op en kan wegspoelen, het smelt als het ware weg en... weg is weg !



Tips:

- 🦷 Drink zo weinig mogelijk frisdranken of allerhande fruitsappen (eet liever een lekker stukje fruit!).
- 🦷 Wil je toch graag een glas? Drink je glas dan ineens leeg, niet in kleine slokjes verspreid over een langere tijd.
- 🦷 Nog beter: drink het bij een grote maaltijd. De zuren worden dan makkelijker verdund omdat je meer speeksel maakt als je eet.
- 🦷 Let ook op met energie- en sportdranken: vaak worden ze buiten de maaltijden met kleine slokjes gedronken.
- 🦷 Versterk je tandglazuur met fluoride door minstens twee keer per dag je tanden te poetsen met een fluoridetandpasta.

Proefje: hoe werkt een zuur op je tanden in?

Leg een hardgekookt ei in een glas voor de helft ondergedompeld in azijn.

Wat zie je onmiddellijk gebeuren?

Wat zie je na één uur?

Wat zie je de volgende dag?

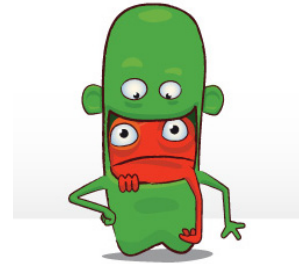
Onze tanden bestaan voor het grootste deel uit calcium net zoals de schaal van het ei.

Wat kan je hier uit besluiten?

Ken jij een paar voorbeelden van zure dingen?

ZUUR OF NIET? DOE DE KOOLTEST!

Frisdranken en fruitsap zoals appelsap zijn zuur, maar dat proef je niet. Hoe kun je dan weten of iets zuur is of niet? Deze rode kool verkapt het je! Het sap wordt een zuurindicator, dat wil zeggen: een stof die aanduidt of iets zuur is of niet.



Proefje:



Stap 1

Rasp een stuk rode kool of snij deze in dunne sliertjes.



Stap 2

Vul een koffiekopje voor de helft met de rode kool en druk lichtjes aan.



Stap 3

Voeg er kokend water aan toe zodanig dat de rode kool ruim onderstaat. Laat alles afkoelen.



Stap 4

Zeef het geheel en vang het vocht op. De indicator is klaar.

Welke kleur heeft de indicator?

Giet in een glas een bodempje azijn of citroensap (= ZUUR). Giet er indicator bij. Welke kleur krijgt de vloeistof?

Giet wat water in een glas en los er een theelepel natriumbicarbonaat in op (= BASE, het tegengestelde van een zuur). Voeg een paar druppels indicator toe.

Test nu een aantal drankjes die je goed kent. Schrijf de kleur op die je ziet verschijnen.

cola: sinaasappelsap: cola light:

icetea: appelsap: water:

melk: energiedrank: sportdrink:

Welke dranken zijn zuur?

Welke zijn de dranken die niet zuur zijn en dus ons glazuur niet kunnen oplossen?

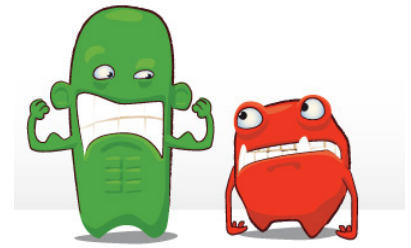
Wat is de beste, meest gezonde en tandvriendelijke dorstlesser?



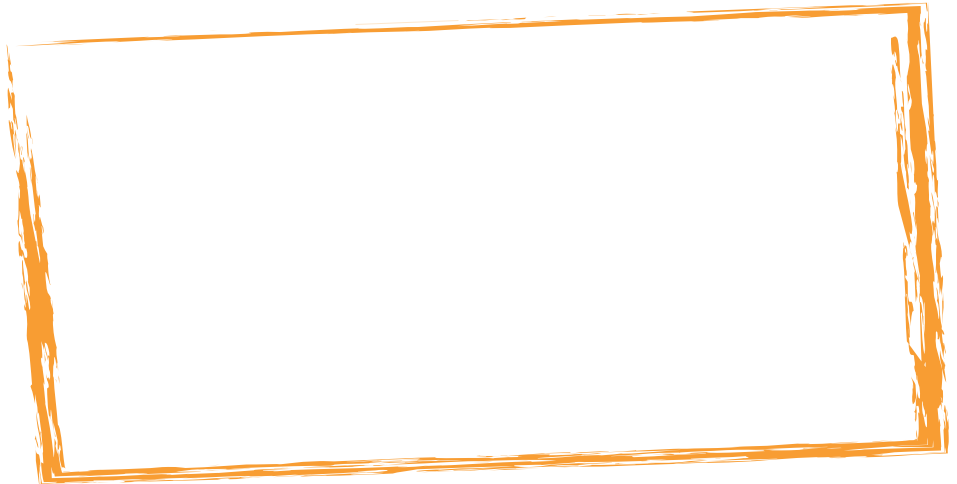
Ook lightfrisdranken zijn erg slecht voor de tanden. Hoewel ze geen suikers bevatten, zijn ze zuur, net als andere frisdranken en fruitsappen. Ze kunnen dus tanderosie veroorzaken.

HEB JIJ HAAR OP JE TANDEN?

Laat jij je tanden zien? Of eet je met lange tanden?
Maak een tekening van het spreekwoord dat je het leukst vindt.
Geef je tekening mooie kleuren.



1. Je tanden laten zien
2. Iemand aan de tand voelen
3. Haar op de tanden hebben
4. Een tandje bijsteken
5. Met lange tanden eten
6. Je tanden op iets stukbijten
7. Met je mond vol tanden staan.



Zoek in het woordenboek de betekenis van elk spreekwoord op.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Bedenk een situatie waarin je het spreekwoord zou kunnen gebruiken. Noteer je voorbeeld:

.....

.....

.....

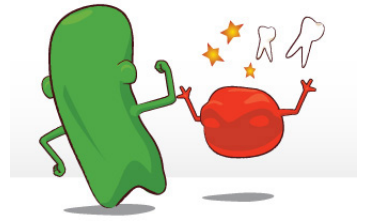


Fruitsappen ook 'zonder toegevoegde suikers' bevatten evenveel suikers als frisdranken. Drink water! Water is en blijft de beste dorstlesser.



DE TANDEN-TIJD-MACHINE

Heb je je wel eens afgevraagd of de mensen in de oertijd hun tanden poetsten? En wat moest je doen als je tandpijn had en er bestond nog geen tandarts? Kruip mee in de tandentijdmachine!



Titel:

Hoofdgedachte:

Sleutelwoorden:



Titel:

Hoofdgedachte:

Sleutelwoorden:



Titel:

Hoofdgedachte:

Sleutelwoorden:



Titel:

Hoofdgedachte:

Sleutelwoorden:



Fluoride in tandpasta maakt je tanden sterker.



LAAT-JE-TANDEN-ZIEN-QUIZ!

Heb je veel bijgeleerd? Vast wel! Met deze quiz kun je kijken of je alles goed onthouden hebt. En daarna ... ben jij de quizmaster en mag je de quiz thuis met je ouders spelen! Wedden dat zij niet alles goed hebben?



	Vragen	Jij	Je ouders
1	Light frisdrank is wel oké voor je tanden. A waar, want er zit geen suiker in B niet waar, want er zitten zuren in C niet waar, want de zoetstoffen zijn slecht voor je gebit	A B C	A B C
2	Hoeveel keer per jaar moet je een nieuwe tandenborstel nemen? A één keer per jaar B twee keer per jaar C vier keer per jaar	A B C	A B C
3	Wat weet je over speeksel? Zoek de foute uitspraak. A speeksel bevat stoffen die zuren neutraliseren. B speeksel speelt een rol bij het proeven van smaken. C speeksel bevat veel fluor.	A B C	A B C
4	Hoe heet de schade aan je tanden die veroorzaakt wordt door zuren bijv. in frisdrank? A tandverzuring B tanderosie C cariës	A B C	A B C
5	Je tandvlees heeft ook een andere naam. Dat is: A gingiva B pulpa C dentina	A B C	A B C
6	Fruitsap is heel gezond en goed voor je tanden. A waar B niet waar C alleen waar als er geen toegevoegde suikers in zitten	A B C	A B C
7	Welke stof maakt onze tanden sterker? A carbamide B fluoride C munt	A B C	A B C
8	Wat zat er NIET in de tandpasta van de oude Egyptenaren? A runderhoeven B gemalen marmer C fijngestampte as	A B C	A B C
9	We zagen de eerste tandenborstels met varkensharen op een steel bij ... A de oude Grieken B de Chinezen C de Mesopotamiërs	A B C	A B C
10	Als je 2% watertekort hebt in je lichaam, hoeveel kracht verlies je? A 5% B 10% C 20%	A B C	A B C