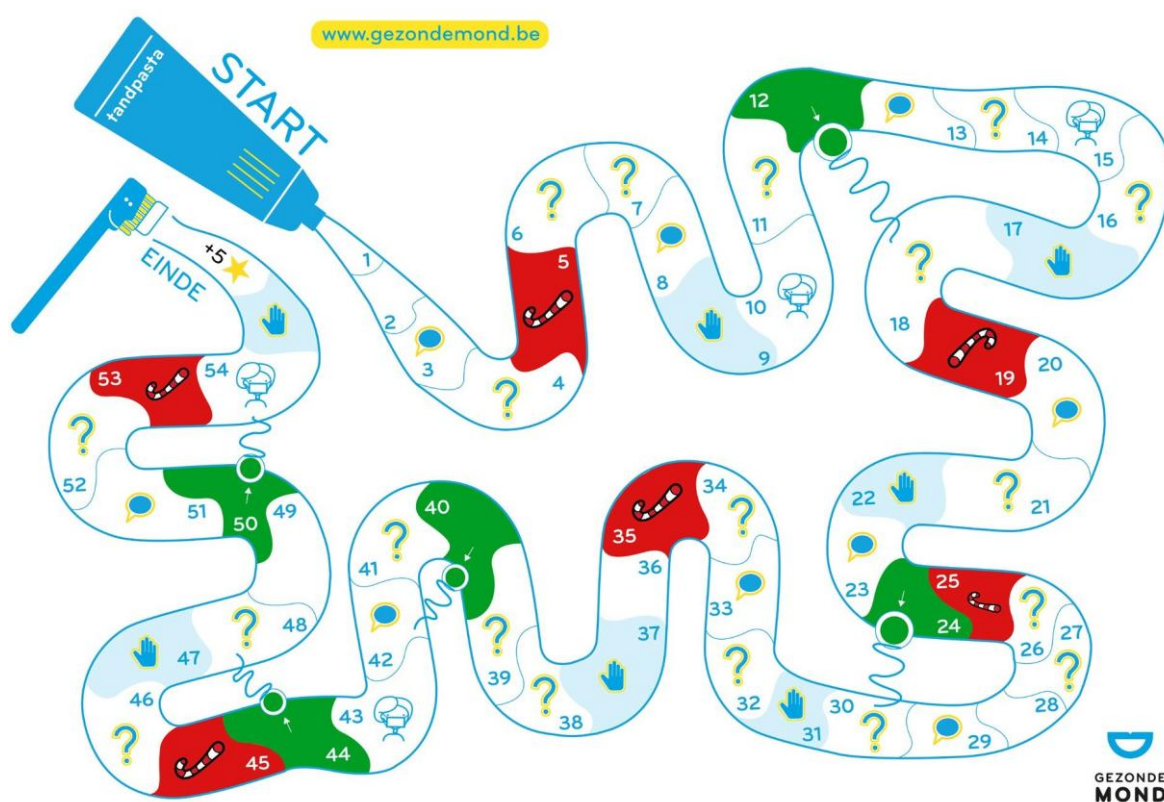


Gezonde Mond Bordspel

Neemt je mee op een vrolijke reis langs een kleurrijke tandpastasliert.

Handleiding

Moeilijkheidsgraad: 1 en 2 tanden



Leuk dat je aan de slag gaat met het thema mondgezondheid! Het educatief spel is ontwikkeld door het Vlaams Instituut Mondgezondheid (Gezonde Mond). Het is een interactief spel om kinderen en jongeren kennis bij te brengen over mondgezondheid en mondhygiëne.

Een gezonde mond draagt bij aan de individuele levenskwaliteit, is essentieel voor het **fysiek en mentaal welbevinden**, en maakt integraal deel uit van de algemene gezondheid.

Elk onderdeel van het spel is volledig uitgewerkt en gebaseerd op verschillende doelen van de [leerlijn rond mondgezondheid](#), waarbij alle vragen volgens **wetenschappelijke evidentie** zijn opgesteld. Het spel is ontwikkeld om essentiële concepten en feiten over mondgezondheid te belichten en de kritische denkvaardigheden van leerlingen te stimuleren. Binnen de [gezondheidsmatrix](#) kadert het spel binnen de strategie van **educatie**.

Alle **bijlagen van het spel** kan je downloaden op de [website van Gezonde Mond](#).

 Scan de QR-code voor meer info over de leerlijn mondgezondheid.	 Scan de QR-code voor meer info over de gezondheidsmatrix.	 Scan de QR-code om naar de website van Gezonde Mond te gaan.
---	---	--

THEMA'S

In dit spel komen **4 thema's** aan bod met betrekking tot mondgezondheid en mondhygiëne:

- Tandenoetsen
- Nazicht door de tandarts/mondhygiënist
- Mondvriendelijke voeding
- Een mond vol tanden

Het spel bestaat uit:

- **Een spelbord:** Een kleurrijk bord in de vorm van een tandpastasliert, waarop teams hun pionnen vooruit bewegen terwijl ze opdrachten uitvoeren.
- **Actiekaarten**
 - **Vraag-kaarten:** Test de kennis van de spelers over mondgezondheid.
 - **Praat-kaarten:** Stimuleer gesprekken en laat spelers samen nadenken over het juiste antwoord.

- **Doe-kaarten:** Interactieve opdrachten die in groep worden uitgevoerd.
- **Mondkaart:** Elk team krijgt een mondkaart met een melkgebit. Het doel is om alle 20 tanden te poetsen en gaatjes te vermijden.
- **Kaartenblad:** Een overzicht van het spelverloop en de plek om alle actiekaarten op te leggen.

Zelf te voorzien:

- Een dobbelsteen
- Pionnen (2 per team)

AANTAL SPELERS

Verdeel je groep in teams van 4 à 5 spelers per team.

TIP: om de groep te verdelen, kan je werken met nummers. Geef iedereen een nummer en groepeer de leerlingen met hetzelfde nummer.

TIMING

Het spel duurt **minimum 1 lesuur**.

VOORBEREIDING EN VERLOOP VAN HET SPEL

- **Print** alle bijlagen van het spel.
- **Knip** de witte randen van het **spelbord** en plak het aan elkaar.
- **Knip** de **actiekaarten** uit.
- **Knip** de **bijlagen** van de **doe-opdrachten** uit.
- Verdeel de groep in **teams van 4 à 5 spelers**. Om de speelvolgorde van de teams te bepalen, mag elk team 1x met de dobbelsteen gooien. Het team met de **hoogste worp** mag **beginnen**.
- **Sorteer de actiekaarten** op soort en leg ze op het kaartenblad.
- Geef elk team een **mondkaart** en laat hen een **teamnaam** kiezen.
- Zet de **pionnen van elk team op start op het spelbord**.
- **Elk team plaatst ook een pion op de mondkaart (om te stemmen).**
- **Dobbel om de beurt** en verplaats de pion.
- Voer de **actie** uit van het vakje waar je pion landt.
- Het **spel eindigt** zodra de tijd op is óf een team het **einde van de tandpastasliert bereikt**.

DOEL VAN HET SPEL

Het doel is om als eerste het eindvak van de tandpastasliert te bereiken, zoveel mogelijk tanden te poetsen op je mondkaart en gaatjes te vermijden. Het spel

combineert plezier met educatie en is ideaal voor in de klas of andere educatieve settings.

HET SPELBORD

Het startvak is het vak waar alle pionnen beginnen. **Het eindvak** is het laatste vak van het spel, en het doel is om daar zo snel mogelijk te komen.

○ VAKJES MET EEN VRAAGTEKEN

Kom je op **een vak met een vraagteken**, dan pak je een kaart van de stapel met vraagtekens. De spelbegeleider of de actieve spelers lezen de kaart voor. Alle teams stemmen **juist of fout** door een pion op hun mondkaart te plaatsen.

Bij een **juist antwoord** mag het actieve team een **tand** poetsen op hun mondkaart en een stapje vooruit op het speelbord. **LET OP:** De actie waar de pion eindigt nadat je vooruit bent gegaan ná een juist antwoord, moet je niet uitvoeren. De flosdraad snelweg mag je wel nemen, maar je krijgt de bonus van een tand poetsen er niet bij in dit geval.

Andere teams die een juist antwoord gaven, mogen eveneens een tand poetsen op hun mondkaart. Ze krijgen geen stap vooruit op het speelbord.

○ VAKJES MET EEN HANDJE

Kom je op een **vak met een handje**, dan pak je een kaart van de doe-stapel. Deze kaarten zijn genummerd. De spelbegeleider of het actieve team leest de opdracht voor uit de handleiding. Voer de opdracht uit in groep.

○ VAKJES MET EEN TEKSTBALLON

Kom je op **een vak met een tekstballon**, dan trek je een praat-kaart. De spelbegeleider of het actieve team leest de kaart voor. Alle teams overleggen over de vraag of casus en stemmen **A, B of C op hun mondkaart**.

Bij een **juist antwoord** mag het actieve team een tand poetsen op hun mondkaart en een stap vooruit op het speelbord. Ze hoeven de actie niet meer uit te voeren van het vak waarop ze landen.

Andere teams die een juist antwoord gaven, mogen eveneens een tand poetsen op hun mondkaart. Ze krijgen geen stap vooruit op het speelbord.

○ FLOSDRADEN, ZUURSTOKKEN EN DE TANDARTS

Als je op een **groen vak** komt met een flosdraad, verplaats je je pion naar het vak waar de flosdraad naartoe leidt. Dit brengt je een paar vakjes vooruit. Je pakt pas

een kaart nadat je je pion hebt verplaatst. **Je mag ook 1 tand poetsen op je mondkaart!** Kleur deze blauw.

Als je op een **rood vak** komt met een zuurstok, krijgt 1 van je tanden op je mondkaart een gaatje. Teken er een stip op.

Wie op het vak met de **tandarts** komt, mag 1 gaatje laten herstellen. Doorkruis een gaatje op je mondkaart.

Na elke opdracht leg je de gebruikte kaart op de **aflegstapel**.

MONDKAART

Elk team krijgt **1 mondkaart**. Het doel is om alle tanden op deze kaart te poetsen (= blauw in te kleuren) en gaatjes te vermijden/herstellen.

o STEMMEN

Om te stemmen op een vraag-kaart, zet elk team hun pion op **JUIST** of **FOUT**. Bij een praat-kaart stemt elk team A, B of C.

o TANDEN POETSEN

Er zijn verschillende manieren om een tand te mogen poetsen:

- o Bij een goed antwoord mag je een tand poetsen (=blauw kleuren) op je mondkaart.
- o De actie 'flosdraad' geeft je recht op 1 tand poetsen.

o GAATJES KRIJGEN OF HERSTELLEN

Elk team start met 1 gaatje. Wie op de actie "tandarts" op het spelbord komt, mag 1 gaatje herstellen door dit gaatje te doorkruisen.

Wie op een rood vak met een zuurstok komt, krijgt een gaatje. Kies een tand op je mondkaart en teken er een duidelijke stip op.

o PUNTEN

Elke gepoetste tand levert op het einde van het spel 1 punt op. Tanden die op het einde van het spel een gaatje hebben, leveren geen punt op, ook al is deze tand gepoetst.

PUNTENTELLING

- Wie het einde van de tandpastasliert bereikt, krijgt **5 punten**.

- **Gezonde tanden** op je mondkaart leveren **1 punt per tand** op.
- Het team met de **meeste punten wint** het spel.

MOEILIKHEIDSGRAAD

Aan de hand van de leerdoelen rond mondgezondheid werden verschillende spelkaarten ontwikkeld. Print de kaarten die van toepassing zijn voor jouw groep:

- 6-10 jaar: kaarten met één en twee gekleurde tandjes.

ACTIEKAARTEN



Actiekaarten met een lampje bevatten **basisinformatie**. Heb je niet veel tijd om het spel te spelen, en wil je maximale educatieve impact? Gebruik dan deze kaarten eerst.

Verder in dit handboek vind je het antwoordenblad van alle vraag- en praatkaarten. De verschillende doe-opdrachten zijn hieronder ook uitgelegd. Als je het spel meerdere keren wil gebruiken, kan je de bijlagen lamineren.

AAN DE SLAG!

Veel plezier en leergenoet!

Deze juist/fout vragen bieden een snelle en eenvoudige manier om te controleren of de leerlingen **basisbegrippen en feiten over mondgezondheid** begrijpen.

Bovendien stimuleren ze het **kritisch denken** van leerlingen. Door hen te vragen om te beoordelen of een verklaring juist of fout is, worden ze aangemoedigd om na te denken over de redenen waarom iets waar of onwaar zou kunnen zijn. Dit draagt bij tot een **actieve betrokkenheid van leerlingen** bij het onderwerp.

Doordat de vragen genummerd zijn, vind je het antwoord hieronder snel terug.

Thema: Tandenpoetsen

Dit thema komt overeen met het thema 'Zorg voor de mond' in de leerlijn.

MOEILIKHEIDSGRAAD 1 TAND

Vraag 1	Na het poetsen van je tanden moet je je mond niet spoelen met water.	Juist	Je hoeft alleen de tandpasta uit te spuwen. Het beetje tandpasta dat in je mond blijft zitten, helpt om je tanden goed te beschermen.
Vraag 2	Het is voldoende om je tanden 1 keer per dag te poetsen.	Fout	Poets je tanden minstens 2 keer per dag. Vergeet niet de 3 B's: binnenkant, buitenkant en bovenkant.
Vraag 3	Als je je tanden poetst, laat je best een volwassene nog eens napoetsen.	Juist	Laat je mama of papa nog eens napoetsen om te kijken of je goed gepoetst hebt. Het poetsen vraagt vaak fijne motoriek waardoor het is aangeraden om tot 10j na te poetsen.
Vraag 4	De fluoride in tandpasta helpt je tanden te beschermen.	Juist	Fluoride beschermt je tanden tegen gaatjes en maakt ze sterker.
Vraag 5	Als ik 1 minuut mijn tanden poets, is het goed.	Fout	Je poetst je tanden best minstens 2 minuten zodat alle vlakken mooi zijn meegenomen
Vraag 6	Hoe groter het borsteltje bovenaan je tandenborstel (kopje), hoe beter je je tanden kan poetsen.	Fout	Een tandenborstel met een klein borstelkopje is beter, zodat je ook goed op moeilijk bereikbare plekken kan poetsen.
Vraag 7	Ik kies best voor een tandenborstel met hele harde haren.	Fout	Een harde tandenborstel kan je tandglazuur beschadigen. Kies dus voor een tandenborstel met zachte haren.
Vraag 8	Als ik de binnenkant van mijn tanden poets ben ik klaar.	Fout	Ik poetst mijn tanden best volgens de 3 B's: binnenkant, buitenkant en binnenkant.

MOEILIKHEIDSGRAAD 2 TANDEN

Vraag 9	Door je tanden te poetsen, krijgen ze een gele kleur.	Fout	Als je je tanden niet goed poetst, blijft er plaque op je tanden. Deze plaque verkleurt waardoor je tanden geel lijken.
Vraag 10	Als je de tanden poetst, schrob je best zo hard mogelijk om al het vuil van de tanden te krijgen.	Fout	Als je te hard poetst, kan je je tandglazuur en tandvlees beschadigen.
Vraag 11	Als mijn tandvlees bloedt bij het poetsen van de tanden, dan moet ik een paar dagen voorzichtiger poetsen.	Fout	Als je tanden bloedt dan moet je juist beter én met de juiste techniek poetsen. Vaak wijst bloeding op ontsteking van je tandvlees en dit kan je gemakkelijk oplossen door beter en voldoende te poetsen.
Vraag 12	Het poetsen van de tanden kan helpen bij een slecht ruikende adem.	Juist	Een slechte adem komt vaak door bacteriën in de mond. Door goed te poetsen, kun je deze bacteriën verwijderen.
Vraag 13	Wanneer je je tanden niet goed poetst, kan je tandvlees ontsteken.	Juist	Wanneer je je tanden niet goed poetst en je tandplaque niet goed wegpoetst, kan dit opstapelen en kan je tandvlees ontsteken.
Vraag 14	Fluoride beschermt de tanden tegen gaatjes.	Juist	Fluoride is een stof in tandpasta die je tanden sterker maakt en helpt tegen gaatjes.
Vraag 15	Fluoride in tandpasta is niet nodig.	Fout	Fluoride helpt om je tanden sterker te maken en voorkomt gaatjes en tandvleesontsteking. Het is dus erg belangrijk!
Vraag 16	Je poetst je tanden om gaatjes (cariës) te voorkomen.	Juist	Je poetst je tanden om tandvleesontstekingen en cariës (gaatjes) te voorkomen.
Vraag 17	Enkel de tandarts kan tandplaque verwijderen.	Fout	Door goed te poetsen, voorkom je tandplaque. Als het te lang blijft zitten, wordt het tandsteen en moet de tandarts of mondhygiënist dit verwijderen.

Thema: Nazicht tandarts/mondhygiënist

Dit thema komt overeen met het thema 'Bezoek aan de mondzorgprofessional' in de leerlijn.

MOEILIKHEIDSGRAAD 1 TAND

Vraag 18	De tandarts/ mondhygiënist kijkt met een verrekijker naar je tanden.	Fout	De tandarts/mondhygiënist gebruikt een mondspiegel om naar je tanden te kijken.
-----------------	--	------	---

Vraag 19	Je gaat best 2 keer per jaar naar de tandarts/mondhygiënist.	Juist	Het is belangrijk om 2 keer per jaar naar de tandarts/mondhygiënist te gaan omdat kinderen gevoeliger zijn voor gaatjes dan volwassenen. De tandarts/mondhygiënist kan wel aangeven dat je vaker of minder vaak moet komen.
Vraag 20	Je moet ook naar de tandarts/mondhygiënist gaan als je geen pijn hebt.	Juist	De tandarts/mondhygiënist kan ook kijken of er problemen in de mond zijn die nog geen pijn doen.
Vraag 21	De tandarts / mondhygiënist gebruikt een spiegel om in je mond te kijken.	Juist	Om je tanden goed te bekijken gebruiken ze een mondspiegeltje zodat ze alle vlakken van je tand kunnen controleren.
Vraag 22	Als je naar de tandarts gaat is het niet nodig om je tanden te poetsen op voorhand.	Fout	Je poetst best je tanden zodat de tandarts goed kan rondkijken. Als er nog tandplaque aanwezig is, kan de tandarts minder goed controleren op gaatjes of andere problemen.

MOEILIJKHEIDSGRAAD 2 TANDEN

Vraag 23	Een tandarts/mondhygiënist geeft ook goede raad/advies voor gezonde tanden.	Juist	De tandarts of mondhygiënist controleert je mond en geeft je ook advies om je tanden goed te verzorgen.
Vraag 24	Je moet enkel naar de tandarts/mondhygiënist als je pijn hebt in je mond.	Fout	Je gaat het beste 2 keer per jaar naar de tandarts of mondhygiënist voor een controle. De tandarts of mondhygiënist kijkt of je tanden in orde zijn, of je goed poetst en geeft extra tips!
Vraag 25	Wanneer je pijn hebt aan je tanden ga je best naar de tandarts.	Juist	Pijn kan wijzen op een probleem. Door zo snel mogelijk naar de tandarts te gaan, kan je de pijn oplossen en voorkomen dat het erger wordt.
Vraag 26	Een mondhygiënist en tandarts doen hetzelfde.	Fout	De mondhygiënist leert je tanden poetsen en reinigt je gebit. De tandarts controleert je gebit en lost problemen op.

Thema: Mondvriendelijke voeding

Dit thema komt overeen met het thema 'Mondvriendelijke voeding' uit de leerlijn.

MOEILIKHEIDSGRAAD 1 TAND

Vraag 27	Het is goed voor je tanden om voor het slapengaan nog iets te eten of te drinken.	Fout	Voor het slapengaan en na het poetsen is het best om niets meer te eten of drinken. Zo hebben je tanden voldoende tijd om terug sterk te worden. Water mag altijd.
Vraag 28	Meer dan 5 keer per dag eten of zoete dranken drinken brengt je tanden in gevaar.	Juist	Het is belangrijk dat je tanden voldoende kunnen herstellen na het eten. Een glas water drinken na het eten helpt hierbij.
Vraag 29	Het is goed voor je tanden om veel rauwe groenten te eten.	Juist	Groenten bevatten weinig suiker. Ze zorgen voor meer speeksel in je mond, wat goed is voor je tanden.
Vraag 30	Water drinken is slecht voor je tanden.	Fout	Water drinken is juist goed voor je tanden en je mag het heel de dag door drinken.
Vraag 31	Fruitsap is goed voor je tanden.	Fout	Fruitsap is zuur en bevat veel suiker. Het is beter om vers fruit te eten dan om fruitsap te drinken.
Vraag 32	Het is goed om je tanden direct na het eten te poetsen.	Fout	Als je direct na het eten je tanden poetst, kan je je tanden beschadigen. Wacht 30 minuten na het eten om je tanden te poetsen.
Vraag 33	Wil je geen gaatjes in je tanden, dan drink je best chocolademelk.	Fout	Je drinkt best enkel water, melk of ongesuikerde thee.
Vraag 34	Als tussendoortje kies ik best voor een koek. Dat is goed voor de tanden.	Fout	Je eet best een stukje fruit, yoghurt of groenten.

MOEILIKHEIDSGRAAD 2 TANDEN

Vraag 35	Zoete tussendoortjes kunnen je tanden niet beschadigen.	Fout	Zoete of plakkerige tussendoortjes kunnen de bacteriën in je mond helpen om tandplak te maken, wat niet goed is voor je tanden.
Vraag 36	Zure tussendoortjes zijn goed voor je tanden.	Fout	Zure tussendoortjes zorgen ervoor dat je tanden afslijten.

Vraag 37	Drink je glas fruitsap met kleine slokjes op, dat is beter voor je tanden.	Fout	Fruitsap is zuur en bevat suiker. Het is beter om het in één keer op te drinken dan in kleine slokjes, zodat je tanden minder lang in contact komen met het zuur.
Vraag 38	Limonade met een rietje drinken is beter voor de tanden dan limonade uit een glas drinken.	Juist	Door limonade te drinken met een rietje komt er minder zuur in contact met je tanden.
Vraag 39	Suikervrije kauwgom is niet schadelijk voor de tanden.	Juist	Kauwgom zonder suiker kauwen is zelfs goed voor je tanden omdat je dan meer speeksel aanmaakt. Speeksel beschermt de tanden tegen gaatjes.
Vraag 40	Melk met fruitsmaak is goed voor je tanden.	Fout	Er zit veel suiker in en het is zuur. Je drinkt best gewone melk.

Thema: Een mond vol tanden

Dit thema komt overeen met het thema 'De mond als deel van het lichaam' uit de leerlijn.

MOEILIKHEIDSGRAAD 1 TAND

Vraag 41	Je melktanden blijven heel je leven in je mond.	Fout	Je melktanden vallen uit. Als je ouder wordt komen er volwassen tanden voor in de plaats.
Vraag 42	Meisjes hebben meer tanden dan jongens.	Fout	Meisjes en jongens hebben even veel tanden.
Vraag 43	De meeste mensen hebben 4 hoektanden.	Juist	Iedereen, zowel kinderen als volwassenen, heeft 4 hoektanden.
Vraag 44	Tandplaque is een wit laagje op de tanden dat bestaat uit etensresten en bacteriën.	Juist	Tandplaque is een zacht, kleverig wit laagje op de tanden. Je moet het goed wegpoetsen om geen problemen te krijgen met je gebit
Vraag 45	De snijtanden dienen om mee te kauwen.	Fout	Snijtanden gebruik je om je eten af te snijden.
Vraag 46	Met je kiezen kan je alles wat je eet fijn malen.	Juist	Je kiezen dienen om je eten te kauwen.

MOEILIKHEIDSGRAAD 2 TANDEN

Vraag 47	De wortel van de tand kan je met je ogen zien.	Fout	Je kunt de wortel van je tand niet zien, want die zit onder je tandvlees. Daardoor blijft de tand goed vast zitten in je mond.
-----------------	--	------	--

Vraag 48	Rond je tanden zit een beschermlaagje dat we 'glazuur' noemen.	Juist	Glazuur beschermt je tanden. Als het laagje stuk gaat, dan krijg je een gaatje in je tand. Dit moet dan worden hersteld door de tandarts.
Vraag 49	Je tong heb je nergens voor nodig.	Fout	De tong helpt om voedsel in je mond te verplaatsen. De tong is ook belangrijk om te praten en te proeven.
Vraag 50	Je wang helpt bij kauwen en praten.	Juist	De wang zit aan de zijkant van je gezicht, naast je mond. De spieren in je wang helpen bij het kauwen en praten.
Vraag 51	Je tanden zijn belangrijk om duidelijk te praten.	Juist	Je maakt veel klanken met je tanden en lippen. Probeer maar eens te praten met je mond dicht!
Vraag 52	Het melkgebit bestaat uit 20 tanden.	Juist	Een melkgebit heeft 20 tanden, namelijk 8 snijtanden, 4 hoektanden en 8 kiezen.
Vraag 53	Er zijn 36 tanden in een volwassen gebit.	Fout	Een volwassen gebit bestaat uit 32 tanden, namelijk 8 snijtanden, 4 hoektanden, 8 kleine kiezen en 12 grote kiezen.
Vraag 54	Gaatjes in melktanden kunnen gevolgen hebben voor je volwassen tanden.	Juist	Melktanden moeten goed verzorgd worden. Zo kunnen je blijvende tanden gezond groeien.

ANTWOORDENBLAD PRAAT-KAARTEN

MOEILIJKHEIDSGRAAD 1 TAND

Vraag 55	Hoeveel liter speeksel maakt een mens per dag?	A. 1 glas (250 ml) B. 1 fles (0,5 – 1,5 l) C. 3 flessen (3 l)	Speeksel wordt aangemaakt door kliertjes achteraan in je mond.
Vraag 56	Waarom is het niet zo erg als een krokodil een tand breekt?	A. Ze hebben zoveel tanden dat het niet uitmaakt. B. Ze krijgen gewoon een nieuwe tand. C. Ze hebben geen tanden nodig.	Krokodillen hebben een speciaal gebit omdat ze hun hele leven lang tanden kunnen aanmaken. Dit is anders dan bij de mens, waarbij wij maar 1 keer een nieuw gebit krijgen.
Vraag 57	Hoeveel keer per dag lacht een kind ongeveer?	A. 50 keer B. 200 keer C. 400 keer	
Vraag 58	Wat is sterker dan een tand?	A. Je botten B. Hout C. Diamanten	Diamant is het hardste natuurlijke materiaal in de wereld.
Vraag 59	Waarvoor gebruik je het grootste	A. Boos kijken B. Lachen C. Springen	

	aantal spieren?		
--	-----------------	--	--

Vraag 60	Met welk deel van de kiezen kauw je?	A. De kroon B. De wortel C. De zenuw	Dit is zichtbare deel van de tand.
Vraag 61	Waar gebruik je een kies voor?	A. Praten B. Eten afsnijden C. Eten kauwen	Een kies is gemaakt om ons eten helemaal fijn te malen.
Vraag 62	Je tanden poetst je volgens de 3...	A. A's B. B's C. C's	Binnen-, buiten-, en bovenkant.
Vraag 63	Tot welke leeftijd kun je het best je tanden laten napoetsen?	A. Tot je ongeveer 10 jaar bent. B. Je tanden hoeven niet nagepoetst te worden. C. Tot je ongeveer 6 jaar bent.	Het tandenpoetsen vraagt vaak een fijne motoriek. Daarom is het aangeraden dat iemand nog eens napoetst om alles grondig te reinigen.
Vraag 64	Wat is het best voor je tanden?	A. Appel B. Chocolade C. Water	Water bevat geen suiker waardoor dit gezond is voor je tanden.

MOEILIKHEIDSGRAAD 2 TANDEN

Vraag 65	Als je elke dag 2 keer je tanden poetst, 2 minuten per keer, hoeveel minuten poets je dan in 1 jaar?	A. 1460 minuten B. 1640 minuten C. 2600 minuten	(2*2 = 4 minuten) en (4*365 dagen = 1.460 minuten) (Tenzij het een schrikkeljaar is)
Vraag 66	Welke blijvende tand breekt normaal gezien eerst door?	A. Snijtand B. Kies C. hoektand	Meestal is de eerste blijvende tand een kies achteraan in de mond. Daarna is dit meestal een snijtand die wisselt.
Vraag 67	Hoeveel melktanden heeft een kindergebit?	A. 18 tanden B. 20 tanden C. 22 tanden	
Vraag 68	Hoeveel Fluoride bevat een tandpasta voor kinderen vanaf 6 jaar?	A. 500 ppm B. 1200 ppm C. 1450 ppm	Belangrijk is dat kinderen vanaf 6 jaar poetsen met een volwassen tandpasta (1450 ppm) ter bescherming van gaatjes.

Vraag 69	Wat is slecht voor je tanden?	A. Chocolademelk B. Kaas C. Yoghurt	Chocolademelk bevat suiker waardoor dit gaatjes kan veroorzaken.
Vraag 70	Als mijn tandvlees bloedt dan moet ik...	A. De tandarts bellen B. Stoppen met poetsen C. Extra zacht en goed poetsen	Als tandvlees bloedt bij het poetsen, wil dit zeggen dat je sommige plaatsen niet grondig genoeg reinigt.
Vraag 71	Wanneer moet je naar de tandarts?	A. 1 tot 2 keer per jaar B. Als ik pijn heb C. Nooit	Het is best dat je 1 tot 2 week per jaar op controle gaat, ook al heb nergens pijn. Zo kunnen grotere problemen voorkomen worden.
Vraag 72	Hoeveel keer per dag mag je eten zodat je tanden voldoende rusten?	A. 3 keer B. 8 keer C. 5 keer	Wanneer je meer dan 5 keer eet, hebben je tanden onvoldoende tijd om te rusten en herstellen.

1. De tandarts zegt...

Benodigdheden: /

Vorbereiding: /

Werkwijze: Tijdens dit spel, een variant van 'Simon says', speelt de spelbegeleider de tandarts. Laat alle spelers rechtstaan en oefen op voorhand enkele bewegingen met de hele groep zoals:

- Tanden poetsen
- Tanden flossen
- Een glas water drinken
- Een komkommer eten
- Tandpasta uitspuwen

De spelbegeleider zegt steeds de beweging die uitgevoerd moet worden, al dan niet voorafgegaan door 'de tandarts zegt'. Wanneer 'de tandarts zegt' voor een beweging wordt gezegd, dan voeren de spelers dit uit. Als dit niet vóór de beweging gezegd wordt, dan doen de spelers niets.

In het begin worden alle bewegingen heel traag aangekondigd zodat de spelers kunnen oefenen. Nadien wordt het ritme opgevoerd en gaat het spel sneller en sneller. Alle spelers die een beweging wel of niet uitvoeren op het foute moment, vallen af en gaan zitten. Het team van de speler die op het einde overblijft, mag een tand poetsen.

2. Brooddoos maken

Welke voedingsmiddelen zijn mond vriendelijk? De spelers ontdekken het tijdens het maken van een mond vriendelijke brooddoos!

Benodigdheden: Kaartjes met voedingsmiddelen (bijlage A)

Vorbereiding: Print de voedingskaartjes 5x af en knip ze uit.

Werkwijze: Verspreid de kaartjes met voedingsmiddelen door de klas. De bedoeling van deze opdracht is dat de spelers een middagmaaltijd maken met alleen voedingsmiddelen die gezond zijn voor de mond.

Wanneer de spelbegeleider start zegt, mogen de spelers door de ruimte lopen en kaartjes nemen met voedingsmiddelen op. Wanneer een speler **4 kaartjes** gevonden heeft die mond vriendelijk zijn, loopt die hiermee naar de spelbegeleider. Het team van de speler die het snelst is, mag een tand poetsen op hun mondkaart.

Als er een niet-mond vriendelijk voedingsmiddel tussenzit, dan mogen ze opnieuw proberen. Bij jongere kinderen kan je als spelbegeleider aangeven welk voedingsmiddel fout is. Bij oudere kinderen kan je enkel aangeven dat er een fout is,

maar niet welk voedingsmiddel. De spelers kiezen zelf of ze de opdracht individueel doen, of dat ze per team samen nadenken.

Mondvriendelijk	Niet mondvriendelijk
Wortel	Snoepje
Komkommer	Ijsje
Paprika	Lolly
Tomaat	Chocolade
Yoghurt	Cola
Thee	Limonade
Water	Chocomelk
Melk	Fruitsap
Wrap	Wafel
Spaghetti	Cupcake
Soep	Donut
Boterham	Chocoladecornflakes
Kaas	
Banaan	

3. Puzzel tandartsbezoek

Benodigheden: Puzzel 'tandartsbezoek' (bijlage B).

Extra: puzzel 'bezoek aan de mondhygiënist' (bijlage C).

Vorbereiding: Knip de puzzel(s) uit op de lijnen.

Werkwijze: Geef elk team 1 puzzel en laat hen deze maken. Het snelste team mag een tand poetsen op hun mondkaart.

Extra puzzel: Er is een tweede puzzel met het bezoek aan de mondhygiënist. Je kan dit spel nog eens spelen maar dan met de andere puzzel. Het snelste team wint en mag een tand poetsen op hun mondkaart.

4. Wie 'doe-kaart' 4 trekt, mag kiezen tussen opdracht 4a of 4b.

4a. Tongtwister

Benodigdheden: /

Vorbereiding: /

Werkwijze: Elk team kiest één groepsverantwoordelijke die de volgende tongtwister zo vaak mogelijk na elkaar en foutloos kan herhalen:

Pipa Poetst Precies drie Piepkleine kiezen Proper

Het winnende team mag een tand poetsen op hun mondkaart.

4b. De Tandendoets-Rap

Benodigdheden: /

Vorbereiding: /

Werkwijze: De spelers bedenken in hun team een korte, grappige of creatieve rap of rijmpje over waarom tanden poetsen belangrijk is. Ze hebben hiervoor 2-3 minuten. Vervolgens voeren ze hun rap/rijmpje op voor de andere teams. Elk team stemt op de rap die ze het meest origineel of leuk vinden. Ze mogen niet op zichzelf stemmen. Het winnende team mag een tand poetsen op hun mondkaart.

5. Tandartsenketting

Benodigdheden: /

Vorbereiding: /

Werkwijze: welke materialen gebruiken de tandarts en de mondhygiënist? Het team dat aan beurt is mag starten met een materiaal op te noemen, daarna mag het team dat de beurt erna is een materiaal opnoemen. Wanneer een team geen materiaal weet of wanneer ze materiaal van het andere team herhalen, vallen ze af. Het team dat laatst overblijft, mag een tand poetsen op hun mondkaart.

Enkele voorbeelden zijn: mondmasker, sonde, mondspiegel, lamp, stoel, beker, waterkraantje, tandenborstel...

6. Tijd inschatten

Benodigdheden: timer

Vorbereiding: /

Werkwijze: Je poetst je tanden best minstens 2 minuten, maar... hoe lang is dat juist? Dat testen we in deze opdracht uit! Elk team stuurt 1 afgevaardigde naar voor die de opdracht zal uitvoeren.

De spelers gaan naast elkaar staan. De spelbegeleider zet een timer op en zegt start. Vanaf dan sluiten de spelers de ogen en proberen ze in te schatten hoe lang twee minuten duren. Als ze denken dat de tijd om is, steken ze een hand in de lucht. Het team met de speler die er het dichtst bij is, mag een tand poetsen op hun mondklaart.

EVALUEREN IS LEREN

Heb je het spel gespeeld? Laat ons weten wat je ervan vond via het evaluatieformulier. Jouw feedback helpt ons om het spel verder te verbeteren en nog leuker te maken. Alvast bedankt voor je tijd en input!



Scan de QR-code
en deel je mening
over het spel!