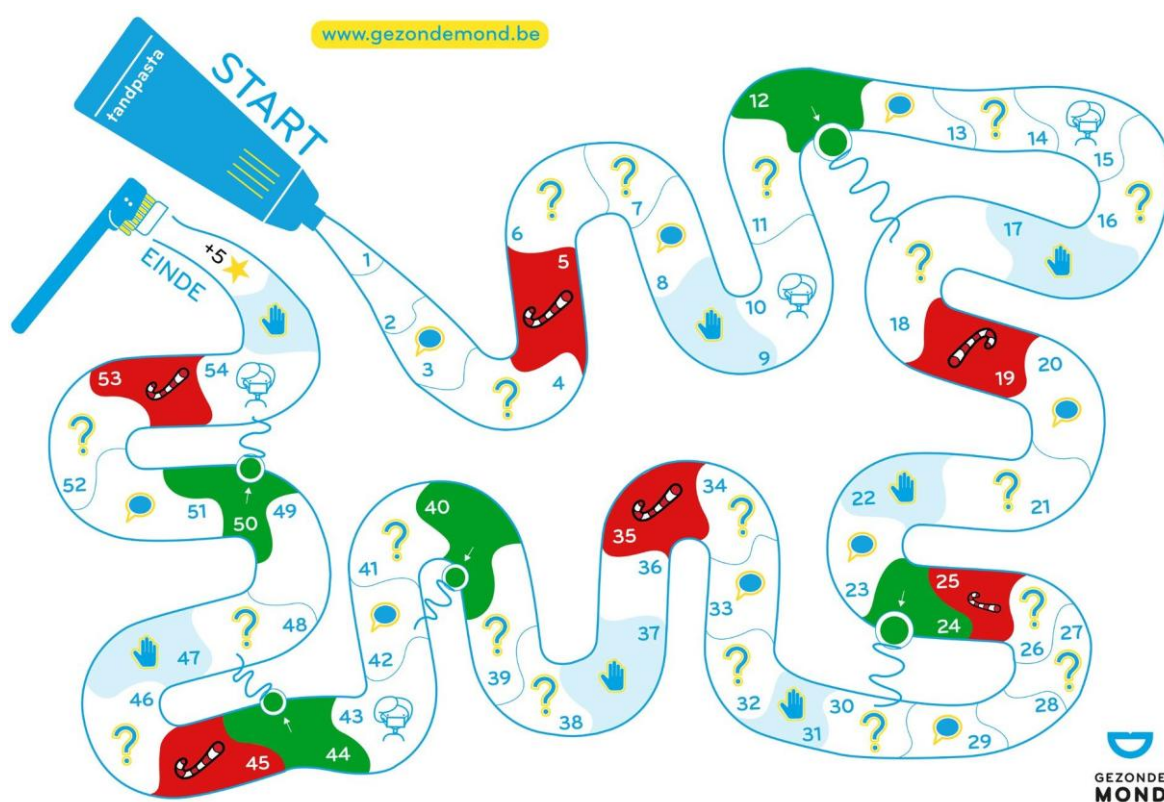


Gezonde Mond Bordspel

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

Handleiding

Moeilijkheidsgraad: 3 en 4 tanden



Leuk dat je aan de slag gaat met het thema mondgezondheid! Dit 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:

- **Tandenpoetsen**
- **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 volwassen gebit. Het doel is om alle 32 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 het actieve team leest 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 voert de opdracht uit van het vakje waarop je pion eindigt. **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.

○ 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.

○ TANDEN POETSEN

Er zijn verschillende manieren om een tand te mogen poetsen:

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

○ 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.

○ PUNTEN

Elke gepoetste tand levert op het einde van het spel 1 punt op. Tand 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:

- 11-14 jaar: kaarten met twee en drie 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!

ANTWOORDENBLAD VRAAG-KAARTEN

Deze juist/fout vragen bieden een snelle en eenvoudige manier om te controleren of 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.

VRAGEN MET MOEILIKHEIDSGRAAD 3 TANDEN

Vraag 1	Een poetsbeurt duurt best 1 minuut.	Fout	Om je tanden volledig en grondig proper te maken, poets je best 2 minuten.
Vraag 2	Vanaf 12 jaar poets ik best tussen mijn tanden met flosdraad of een rager.	Juist	Ook tussen de tanden wordt tandplaque gevormd. Deze moet ook verwijderd worden. Dit noemt interdentaal reinigen.
Vraag 3	Hoe groter de kop van een tandenborstel, hoe beter je de tanden kan poetsen.	Fout	Kies voor een tandenborstel met een kleine kop, zodat je alle delen van de mond kan bereiken tijdens het poetsen.
Vraag 4	Door je tanden te poetsen, krijgen ze een gele kleur.	Fout	Wanneer je je tanden niet goed poetst blijft er plaque op je tanden. Deze plaque verkleurt waardoor je tanden geel lijken.
Vraag 5	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 dit leiden tot wegslijten van tandglazuur. Daarnaast kan ook het tandvles beschadigd worden als je te hard poetst.
Vraag 6	Als mijn tandvles bloedt bij het poetsen van de tanden, dan stop ik best een paar dagen met poetsen.	Fout	Als je tanden bloedt dan moet je juist beter én met de juiste techniek poetsen. Vaak wijst bloeding op ontsteking van je tandvles en dit kan je gemakkelijk oplossen door beter en voldoende te poetsen.
Vraag 7	Het poetsen van de tanden kan helpen bij een slecht ruikende adem.	Juist	Een slecht ruikende adem komt meestal door bacteriën in de mond. Deze bacteriën kan je verwijderen door de mond 2x per dag goed te poetsen.
Vraag 8	Wanneer je je tanden niet goed poetst, kan je tandvles ontsteken.	Juist	Wanneer je je tanden niet goed poetst zal tandplaque opstapelen en kan je tandvles ontsteken.

Vraag 9	Fluoride beschermt de tanden tegen gaatjes.	Juist	Fluoride maakt je tanden sterker en helpt te tegen gaatjes.
Vraag 10	Ik vervang mijn tandenborstel enkel als deze versleten is.	Fout	Je vervangt je tandenborstel best 4 keer per jaar (elk seizoen) én als deze versleten is (= wanneer de haren uit elkaar staan).
Vraag 11	Je poetst je tanden om meer tandplaque te ontwikkelen.	Fout	Je poetst de tanden om tandplaque te verwijderen, zo voorkom je gaatjes ontstekingen aan het tandvlees.
Vraag 12	Als je poetst met een manuele (=niet elektrische) tandenborstel maak je best cirkelbewegingen.	Juist	Cirkelbewegingen zorgen voor een grondige verwijdering van tandplaque.
Vraag 13	Ik gebruik best een tandenborstel met zachte haren.	Juist	Een harde tandenborstel kan je tandglazuur beschadigen. Kies dus voor een tandenborstel met zachte haren.
Vraag 14	Ik hoef mijn tandenborstel niet te spoelen na het poetsen.	Fout	Na het poetsen, spoel je je tandenborstel en laat je hem rechtopstaand drogen.
Vraag 15	Ik kan mijn tandenborstel delen met mama/papa/broer/zus.	Fout	Bacteriën op de tandenborstel worden op deze manier doorgegeven naar andere gezinsleden.

VRAGEN MET MOEILIKHEIDSGRAAD 4 TANDEN

Vraag 16	Je poetst je tanden met tandpasta waar 1450 ppm fluoride in zit.	Juist	Fluoride beschermt de tanden tegen gaatjes en versterkt het glazuur. Zorg voor tandpasta met 1450 ppm fluoride. Dit vind je terug op de verpakking.
Vraag 17	Ik spoel best niet overvloedig met water nadat ik heb gepoetst.	Juist	Er wordt aangeraden om enkel overtollige tandpasta uit te spuwen of daarnaast maximum éénmaal te spoelen. Op deze manier blijft fluoride uit de tandpasta langer zijn werk doen.
Vraag 18	Er is geen verschil in hoe je je tanden poetst met of zonder beugel.	fout	Wanneer je een beugel draagt moet er bovenop, onder en op het blokje worden gepoetst alsook met een borsteltje onder de draad poetsen wordt aangeraden om voedingsresten en plaque te verwijderen.
Vraag 19	Als ik tijdens het dragen van een beugel niet goed poets rondom de blokjes, kan ik blijvende schade op mijn tandglazuur ontwikkelen waardoor ik voor altijd vlekjes op mijn tanden heb.	Juist	Door niet goed te poetsen wanneer je een beugel draagt kan er blijvende schade veroorzaakt worden op de tanden, of kan je gaatjes krijgen.

Vraag 20	Mondspoelmiddel kan gebruikt worden als vervanging voor poetsen.	Fout	De basis van een gezonde mond is je tanden 2x per dag poetsen. Gebruik mondspoelmiddel enkel na overleg met je tandarts of mondhygiënist.
Vraag 21	Fluoride in tandpasta is schadelijk voor mijn gezondheid.	Fout	De concentratie fluoride in tandpasta is veilig en dus niet schadelijk.
Vraag 22	Ik hoef niet altijd te poetsen als ik heb gegeten wanneer ik een beugel draag.	Fout	Bij het dragen van een beugel wordt er aangeraden om na het eten de tanden te poetsen. Wacht wel een halfuurtje na de maaltijd.
Vraag 23	Het is normaal dat mijn tandvlees bloedt tijdens het poetsen.	Fout	Bloedend tandvlees is een één van de symptomen van een (lichte) tandvleesontsteking.
Vraag 24	Voor een slecht ruikende adem is mondspoelmiddel dé oplossing.	Fout	De basis van een gezonde mond is je tanden 2x per dag poetsen. Gebruik eventueel een tongschraper om je tong te reinigen. Gebruik mondspoelmiddel enkel na overleg met je tandarts/ mondhygiënist.
Vraag 25	Tandhalzen hoef je niet te poetsen want daar zit nooit tandplaque. (De tandhals is het gedeelte van tanden en kiezen waar het glazuur van de kroon overgaat in de wortel.)	Fout	Tandhalzen moeten grondig gepoetst worden, er hoopt tandplaque op langs de tandvleesrand.
Vraag 26	Mijn tong hoef ik niet te reinigen.	Fout	Er kunnen ook bacteriën en voedselresten op je tong zitten die verwijderd moeten worden.

Thema: Nazicht tandarts/mondhygiënist

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

VRAGEN MET MOEILIKHEIDSGRAAD 3 TANDEN

Vraag 27	Je gaat best 2 x per jaar naar de tandarts of mondhygiënist.	Juist	Het is aangeraden om minstens 2 keer per jaar de tandarts/ mondhygiënist te bezoeken om problemen op tijd op te sporen en ze geven je ook advies en tips om je mondgezondheid te verbeteren.
Vraag 28	Een tandarts/mondhygiënist geeft ook goede raad en advies.	Juist	Naast het uitvoeren van een nazicht van de mond, geeft de tandarts/ mondhygiënist ook raad.

Vraag 29	Je gaat enkel naar de tandarts of mondhygiënist als je pijn hebt aan je tanden.	Fout	Je gaat best 2x per jaar naar de tandarts of mondhygiënist ter controle. De tandarts of mondhygiënist controleert of de tanden en mond in orde zijn, of je goed poetst en geeft nog extra tips!
Vraag 30	Wanneer je pijn hebt aan je tanden ga je best naar de tandarts.	Juist	Pijn kan een teken zijn van verschillende problemen. Zo vroeg mogelijk naar de tandarts gaan kan voorkomen dat pijn erger wordt.
Vraag 31	De tandarts waarbij je twee keer per jaar op controle gaat, kan ook je beugel plaatsen.	Fout	Je gaat naar de orthodontist voor een beugel. Dit is een specialisatie (=iemand die extra gestudeerd heeft) in de opleiding tandheelkunde.

Vragen met Moeilijkheidsgraad 4 Tand

Vraag 32	Een podoloog houdt zich bezig met tandvleesproblemen.	Fout	Een parodontoloog is een tandarts die zich specialiseert in het voorkomen, diagnosticeren en behandelen van tandvleesproblemen.
Vraag 33	Een tandarts of mondhygiënist geeft tijdens de controle ook uitleg over hoe je goed kan poetsen.	Juist	Een tandarts of mondhygiënist geeft ook advies over het poetsen en zelfs over andere onderwerpen zoals voeding, roken/vapen,....
Vraag 34	Als je tand is uitgevallen door een val of stoot kan je deze droog bewaren.	Fout	Bewaar de tand in melk of speeksel OF plaats de tand meteen terug in de holte en bijt dicht op een propere katoenen zakdoek. Ga in elk geval zo snel mogelijk naar de tandarts.
Vraag 35	Een tand die verplaatst is door een val of stoot kan je terug op zijn plaats duwen.	Juist	Probeer de tand met zachte druk terug op zijn plaats te krijgen. Ga dezelfde dag nog naar de tandarts.
Vraag 36	Als er een stukje van je tand breekt, moet je niet naar de tandarts.	Fout	Ga dezelfde dag nog naar de tandarts, deze kan de tand herstellen. Als je het stukje vindt neem je dit mee.
Vraag 37	Als het gaatje in mijn tand geen pijn doet, is het niet erg.	Fout	Sommige gaatjes doen (nog) geen pijn omdat dit afhankelijk is in welke laag van de tand het gaatje zich bevindt. Ook een gaatje dat geen pijn doet moet aangepakt worden.

Thema: Mondvriendelijke voeding

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

VRAGEN MET MOEILIKHEIDSGRAAD 3 TANDEN

Vraag 38	Suikerrijke, plakkerige en zure tussendoortjes kunnen je tandglazuur beschadigen.	Juist	Zoete of plakkerige voedingsmiddelen kunnen bacteriën voeden die verantwoordelijk zijn voor het ontwikkelen van tandplaque op je tanden.
Vraag 39	Eet of drink niet meer dan 1 keer per dag zuur fruit, frisdrank of fruitsappen.	Juist	Zuur fruit, frisdrank en fruitsappen zorgen voor tandslijtage (erosie). Je mag ze zeker eten of drinken, maar doe dit niet te vaak.
Vraag 40	Limonade met een rietje drinken is minder schadelijk voor de tanden dan limonade uit een glas drinken.	Juist	Door frisdrank te drinken met een rietje, is er minder contact tussen het zuur van de limonade en de tanden.
Vraag 41	Suikervrije kauwgom knabbelen is niet schadelijk voor de tanden.	Juist	Als er geen suiker in de kauwgom zit, beschadigt die je tanden niet. Het kauwen bevordert de speekselaanmaak en dat is zelfs goed voor de tanden.
Vraag 42	Water drinken na het eten helpt om de vorming van tandplaque tegen te gaan.	Juist	Achtergebleven voedselresten worden weggespoeld door na het eten te spoelen met water.
Vraag 43	Ik kan volop snoepen als ik maar 2x/dag mijn tanden poets.	Fout	Naast het feit dat de hele dag door snoepen slecht is voor je algemene gezondheid is het ook belangrijk om het aantal eetmomenten per dag te beperken tot 5 om gaatjes te voorkomen.
Vraag 44	Melk is tandvriendelijk.	Juist	Doordat melk weinig suikers of zuren bevat is het niet schadelijk. Bovendien is het een goede bron van calcium en dat versterkt de tanden!
Vraag 45	Melkdrank met fruitsmaak en chocolademelk zijn, net zoals melk, mondvriendelijk.	Fout	Deze melkdranken met chocolade- of fruitsmaak bevatten veel toegevoegde suikers, melk bevat geen toegevoegde suikers.
Vraag 46	Light- en zero frisdranken zijn mondvriendelijk omdat er geen suiker in zit.	Fout	Light- en zerodranken zijn zuur en dit zorgt voor het wegslijten van je tandglazuur (erosie).

VRAGEN MET MOEILIKHEIDSGRAAD 4 TANDEN

Vraag 47	Het maakt voor mijn tanden niet uit of ik een stuk fruit eet of fruitsap drink.	Fout	Door te kauwen op een stuk fruit, komt er meer speeksel vrij wat de zuren in het fruit neutraliseert.
Vraag 48	Wanneer ik zoete of plakkerige voeding eet, krijgen mijn tanden een zuurstoot.	Juist	Bacteriën in de mond zetten suikers uit de voeding om in zuren waardoor het zuurgehalte in de tandplaque verhoogt.
Vraag 49	Zure voedingsmiddelen kunnen erosie (wegslijten van je tandglazuur) veroorzaken.	Juist	Erosie is schade aan de tanden die wordt veroorzaakt door zuren.
Vraag 50	Ik drink mijn glas fruitsap/frisdrank best zo traag mogelijk leeg.	Fout	Je drinkt je glas fruitsap/frisdrank best zo snel mogelijk leeg om het aantal zuurstoten te beperken.
Vraag 51	Het is goed om je tanden te poetsen als je net gegeten hebt.	Fout	Je poetst een laagje glazuur weg als je direct na het eten poetst.
Vraag 52	Als je fruitsap of frisdrank wil drinken doe je dit best bij het eten.	Juist	Door het te drinken bij je eten, krijgen je tanden minder zuurstoten dan dat je het zou drinken 30 minuten na je eten.

Thema: Een mond vol tanden

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

VRAGEN MET MOEILIKHEIDSGRAAD 3 TANDEN

Vraag 53	De wortel van een tand kan je met je ogen zien.	Fout	De wortel van een tand zie je niet want die zit onder het tandvlees. Hierdoor blijft de tand stevig in de mond zitten.
Vraag 54	Rond je tanden zit een bescherm laagje dat we 'glazuur' noemen.	Juist	Rond de kronen van je tanden zit een bescherm laagje. Dit bescherm laagje noemen we 'glazuur'. Wanneer deze laag beschadigt raakt, kan je een gaatje in de tand krijgen.
Vraag 55	De tong heeft geen functie.	Fout	De tong helpt om voedsel door de mond te verspreiden en is belangrijk voor de smaak. De tong is ook belangrijk om te praten.

Vraag 56	De tanden zijn belangrijk bij het praten en vormen van klanken.	Juist	Klanken worden met de lip en tanden gemaakt. Probeer eens te praten met je mond dicht!
Vraag 57	Het melkgebit bestaat uit 22 tanden.	Fout	Een melkgebit bestaat uit 20 tanden, namelijk 8 snijtanden, 4 hoektanden en 8 kiezen.
Vraag 58	Een volwassen gebit bestaat uit 32 tanden.	Juist	Een volwassen gebit bestaat uit 32 tanden, namelijk 8 snijtanden, 4 hoektanden, 8 kleine kiezen en 12 grote kiezen.
Vraag 59	Wijsheidstanden moeten altijd verwijderd worden.	Fout	Soms worden je wijsheidstanden (de achterste molaren) verwijderd omdat er niet voldoende ruimte is of ze fout geplaatst zijn. De tandarts volgt dit op en geeft je advies.
Vraag 60	Glazuur is het hardste materiaal van het hele lichaam.	Juist	Glazuur is heel sterk door de specifieke samenstelling van mineralen en de structuur van kristallen.
Vraag 61	Speeksel speelt een rol bij het proeven van smaken.	Juist	Het verspreidt smaakstoffen over de smaakpapillen.
Vraag 62	Snijtanden dienen om te snijden.	Juist	Snijtanden snijden voeding af, hoektanden scheuren voeding af en kiezen dienen om voeding te malen.

VRAGEN MET MOEILIKHEIDSGRAAD 4 TANDEN

Vraag 63	Een volwassen gebit heeft in totaal 8 snijtanden.	Juist	Van de 32 tanden in een volwassen gebit zijn er 8 snijtanden.
Vraag 64	Tandsteen is tandplaque die er al lang zit.	Juist	Als tandplaque niet wordt weggepoetst, verkalkt het en wordt het tandsteen. Dit moet worden weggehaald door een tandarts of mondhygiënist tijdens een gebitsreiniging.
Vraag 65	Een blijvend gebit heeft 8 hoektanden.	Fout	Een blijvend gebit heeft, net zoals een melkgebit, 4 hoektanden.
Vraag 66	Speeksel heeft een reinigende functie.	Juist	Speeksel neutraliseert de mond, spoelt voedingsresten weg, verdunt suikers en herstelt het glazuur.

Vraag 67	In speeksel zit fluoride.	Juist	In speeksel zit een beetje fluoride dat afkomstig is van tandpasta, water en voeding.
Vraag 68	Speeksel heeft geen beschermende functie tegen gaatjes in de tanden.	Fout	Speeksel neutraliseert de mond, spoelt voedingsresten weg, verdunt suikers en herstelt glazuur.
Vraag 69	Alleen tanden die wit zijn, zijn gezond.	Fout	Glazuur kan verkleuren door verschillende soorten eten en drinken, maar ook door roken of tandproblemen. Ga bij twijfel dus steeds naar de tandarts of mondhygiënist.
Vraag 70	Dentine vormt de buitenste laag van onze tanden.	Fout	Glazuur vormt de buitenste laag van onze tanden, dentine zit hieronder en is geel van kleur.
Vraag 71	De wang is belangrijk voor het kauwen en bij het maken van klanken tijdens het spreken.	Juist	De wang is het gebied aan de zijkant van het gezicht. Het bestaat uit spieren en vetweefsel. De spieren in je wang helpen bij het kauwen en spreken.

ANTWOORDENBLAD PRAAT-KAARTEN

MOEILIKHEIDSGRAAD 3 TANDEN

Vraag 72	Hoeveel liter speeksel maakt een mens per dag?	A. 1 glas (250 ml) B. 1 fles (0,5 – 1,5l) C. 3 flessen (3 l)	Speeksel wordt aangemaakt door kliertjes achteraan in je mond.
Vraag 73	Waarom is het niet zo erg als een krokodil een tand breekt?	A. Ze hebben zoveel tanden dat het niet uitmaakt als er enkele ontbreken. 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 74	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 75	Waarvoor gebruik je het meeste spieren?	A. Boos kijken B. Lachen C. springen	

Vraag 76	Melktanden zijn witter dan volwassen tanden: hoe komt dat?	A. Het dentine (tandbeen) is minder dik. B. Volwassenen drinken veel koffie. C. De tanden van kinderen zijn properder.	Het dentine is het laagje onder je glazuur (= de buitenste laag van je tand) én gelig van kleur. Bij een melkgebit is het dentine minder dik waardoor je tand witter is.
Vraag 77	Waaraan kan de politie een persoon identificeren?	A. Tand B. Vingerafdruk C. Zowel tanden als vingerafdruk	Zowel tanden als een vingerafdruk bevatten DNA. Dit is uniek voor elke persoon.
Vraag 78	Wat is sterker dan een tand?	A. Je botten B. Hout C. Diamanten	Diamant is het hardste natuurlijke materiaal in de wereld.
Vraag 79	Welke van deze blijvende tanden breekt normaal gezien eerst door?	A. Wijsheidstand B. Molaar C. hoektand	Vaak zien we dat de eerste blijvende tand een kies is achteraan in de mond. Daarna is dit meestal een snijtand die wisselt.
Vraag 80	Welk tussendoortje is het meest mond vriendelijk?	A. Appel B. Koek C. Yoghurt (zonder suiker)	Yoghurt zonder suiker bevat calcium, dat is gezond voor je tanden.
Vraag 81	Als mond vriendelijk tussendoortje kies je best...	A. Een smoothie B. Een handje noten C. Yoghurt met fruitsmaak	Noten bevatten geen suiker en bovendien maak je extra speeksel aan bij het kauwen.

MOEILIKHEIDSGRAAD 4 TANDEN

Vraag 82	Welke tandarts houdt zich bezig met het plaatsen beugels?	A. Parodontoloog B. Endodontoloog C. Orthodontist	Dit is een tandarts die een specialisatie opleiding tot orthodontie heeft gevolgd.
Vraag 83	Hoeveel tanden heeft een volwassen gebit meer dan een melkgebit?	A. 12 B. 13 C. 14	Volwassen gebit = 32 tanden. Melkgebit = 20 tanden.
Vraag 84	Als je een beugel draagt ga je best...	A. Even vaak op preventief nazicht. B. Minder vaak op preventief nazicht. C. Vaker op preventief nazicht.	Met een beugel is het poetsen soms moeilijker waardoor je vatbaarder kan zijn voor gaatjes of tandvleesproblemen.
Vraag 85	Interdentaal reinigen is...	A. Reinigen tussen de tanden met een tandenborstel. B. Reinigen tussen de tanden met een interdentaal	Het is belangrijk om naast het poetsen, ook tussen de tanden te reinigen. Dit is een plaats waar jouw

		borsteltje of flosdraad C. De tong reinigen.	tandenborstel zelf niet bij kan.
Vraag 86	Als je door een val of stoot een stuk van je tand verliest dan doe je best...	A. Niets. B. Je gaat zo snel mogelijk naar de tandarts. C. Je plaats dit er zelf terug op.	Als je snel naar de tandarts gaat dan is de kans groter dat het hersteld kan worden.
Vraag 87	Zero frisdrank is niet goed voor de tanden omdat...	A. Het heel zuur is B. Er suiker in zit C. Het bruist	Zuur zorgt ervoor dat je tandglazuur afslijt (= erosie).
Vraag 88	Een zuurstoot in je mond komt door...	A. Gesuikerde voedingsmiddelen B. Zoute voedingsmiddelen C. Pikante voedingsmiddelen	Bacteriën in de mond zetten suiker om naar zuren. Deze tasten de tanden aan.
Vraag 89	Hoelang wacht je best na het eten om je tanden te poetsen?	A. 2 uur B. Niet C. 30 minuten	Je wacht best 30min omdat je tanden even moeten herstellen van de zuurstoot. Ander schrob je een beetje van je glazuur weg.

DOE-OPDRACHTEN

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:

- Tandenv poetsen
- Tandenv 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 mondvriendelijk? De spelers ontdekken het tijdens het maken van een mondvriendelijke brooddoos!

Benodigdheden: Kaartjes met voedingsmiddelen (bijlage A)

Voorbereiding: 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 mondvriendelijk 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 mondvriendelijk 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

Benodigdheden: Puzzels 'tandartsbezoek' (bijlage B) en 'bezoek aan de mondhygiënist' (bijlage C).

Vorbereiding: Knip de puzzels uit op de lijnen.

Werkwijze: Geef alle teams beide puzzels die je door elkaar hebt geschud. Het team dat beide puzzels eerst af heeft, mag twee tanden 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:

Timo probeert te poetsen met Tien Tandborstels Terwijl de Tandarts verbaasd kijkt.

Het winnende team mag een tand poetsen op hun mondkaart.

4b. De Tandempoets-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, 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 mondkaart.

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!