

ZET ER JE TANDEN IN



FLOS & BROS

LESPAKKET  
LEERJAAR 5



HANDLEIDING VOOR DE LEERKRACHT

*Glimlachen.be*  
MOND IN ACTIE ! 

## BESTE LEERKRACHT,

Mondhygiëne en tandzorg zijn essentiële elementen in de gezondheid van uw leerlingen. Ook in de eindtermen, bij wereldoriëntatie, wordt aandacht besteed aan de kennis en vaardigheden wat lichaamsverzorging betreft.

Met dit lespakket willen we u graag kant-en-klare lessen aanbieden om op een ludieke manier de mondgezondheid in al zijn aspecten aan bod te laten komen.

Het pakket bevat een werkboekje, bestemd voor uw leerlingen en een handleiding bestemd voor u. Aanvullend vindt u op [www.glimlachen.be](http://www.glimlachen.be) nog extra educatief materiaal en tips.

De leerlingen verkennen de delen van de tand, de functies van de tong, ze leren hoe cariës precies ontstaan en hoe ze die kunnen voorkomen. Er gaat veel aandacht naar de keuze van een gezonde dorstlesser en de verborgen suikers in tal van drankjes. In 'Tanden de wereld rond' worden culturele verschillen in schoonheidsidealen even aangehaald.

Maar ook speelse en creatieve activiteiten krijgen een plaats: zelf een tandenmuseum maken, smoezen verzinnen en het dagboek van een tandenborstel schrijven.

Voor de ouders zijn er in het werkboekje handige tips te vinden en als afsluiter van het pakket is er een spannende quiz.

Met dit lespakket bereikt u een aardig aantal eindtermen: naast wereldoriëntatie werkt u ook aan wiskunde, Nederlands, muzische opvoeding, sociale vaardigheden, ICT, leren leren ... De volledige oplijsting van de eindtermen per les vindt u op [www.glimlachen.be](http://www.glimlachen.be).

We wensen u en uw leerlingen boeiende en prettige lessen toe!

### PRAKTISCH / SNEL AAN DE SLAG

Dit educatieve pakket bestaat uit :

- **HANDLEIDING VOOR DE LEERKRACHT :**
  - 8 lesfiches met lesverloop en oplossleutels.  
De 8 lesfiches komen overeen met de 8 invulbladen in het werkboekje.
  - documentatiebladen om te kopiëren voor de leerlingen.  
De documentatiebladen vormen een aanvulling bij het werkboekje.
- **WERKBOEKJE VOOR LEERLINGEN :**  
klassikaal of thuis aan te vullen met behulp van gekopieerde documentatiebladen ( uit de Handleiding voor de leerkracht )
- **WWW.GLIMLACHEN.BE :**  
een volledige oplijsting van de eindtermen, oplossingen, bijkomende informatie, werkblaadjes, etc.

# HET TANDENMUSEUM

**NODIG:** tijdschriften, kranten, knip- en plakmateriaal

**INSTAP:** vertel: 'Vandaag zat er een heel belangrijke brief bij de schoolpost.'

Beste leerling,

Ons Tandenumuseum werd laatst overvallen door een dievenbende. Alle kunstwerken en voorwerpen verdwenen uit de toonzalen. Wat overblijft zijn enkel lege kaders ... Het museum moet zo snel mogelijk weer opengaan voor de bezoekers. Zij mogen echter niets merken van de diefstal! Daarom roep ik jouw hulp in. Kun jij het museum opnieuw inrichten? Voorzie de lege kaders van mooie glimlachjes, gevaarlijke dierentanden, gaatjes in de mond, instrumenten van de tandarts, originele tandenborstels ... om er opnieuw een prachtig museum van te maken! Vergeet ook niet om de kunstwerken en voorwerpen van pittige naamkaartjes te voorzien. Ik dank je heel erg voor je hulp!

Vriendelijke groeten,

*G. Bit*

directeur van het Tandenumuseum

## LESKERN:

Laat de leerlingen navertellen wat van hen verwacht wordt.

Controleer zo of alle kinderen de opdracht begrepen hebben en zet ze verder op weg waar nodig.

Vertel hen dat ze in tijdschriften en kranten kunnen zoeken, maar wie de mogelijkheid heeft, kan ook op internet terecht.

Leg een datum vast waarop deze opdracht afgewerkt moet zijn. Zeg hen dat op die dag alle musea 'bezoekt' en beoordeeld zullen worden door kritische museumbezoekers.

## AFSLUITER:

Op de laatste dag van dit thema (of op het einde van de les) worden alle werkboekjes naast elkaar gelegd op een grote demonstratietafel. De leerlingen 'bezoeken' samen met de leerkrachten de verschillende musea. Bij elk museum ga je samen met de leerlingen op zoek naar (minstens) drie positieve punten, maar heb je ook aandacht voor mogelijke tips.

Bij deze positieve beoordeling zijn de resultaten ondergeschikt aan de manier waarop dit tot stand kwam: proces, idee, eigen inbreng, gekozen techniek, inzet, originaliteit, netheid, zorgzaam omgaan met het materiaal ...

## TIP:

Maak foto's van de resultaten en upload ze naar de schoolwebsite, geef ze een plaatsje in de schoolkrant, maak een echt Tandenumuseum in de klas en nodig andere klassen of de ouders uit, of ...

# DE MONDGAZET

**NODIG:** KOPIEERBLAD 1 (en eventueel KOPIEERBLAD 2)

## LESKERN:

- **Je eigen tand onder de loep – REN JE ROT** (zie volgende bladzijde)  
 Noteer op het bord de nummers 1, 2 en 3. De nummers vormen denkbeeldige vakken waarin de leerlingen straks kunnen staan. Dat lukt nog beter als je het kunt organiseren in een grote ruimte. Je leest een begrip voor met daarbij telkens de correcte uitleg en twee foutieve verklaringen. De leerlingen gaan – binnen een afgesproken tijd – in het vak staan waarvan ze denken dat dit de correcte verklaring is.  
**BELANGRIJK:** verduidelijk dat we op zoek gaan naar een verklaring die het nauwst aansluit bij ons thema tanden, mondgezondheid, tandarts ...  
  
 Na deze REN JE ROT vullen de leerlingen KOPIEERBLAD 1 in: hierbij associëren ze de begrippen met de daarbij horende verklaring.  
 In het werkboekje (p. 2) worden de termen op de juiste plaats gezet en klassikaal verbeterd.
- **Een topatleet in je mond:** informatieve tekst (zie KOPIEERBLAD 1)
- **Bedrieger ontmaskerd!:** informatieve tekst (zie KOPIEERBLAD 1)  
 Fruitsap is heel gezond en goed voor je tanden. **NIET WAAR**  
*(Fruitsap bevat veel suikers en is bovendien zuur. Beperk fruitsap tot één glas per dag en eet liever een stuk vers fruit. Water is de beste dorstlessen en mag je de hele dag drinken.)*  
  
 Een mens heeft 8 hoektanden. **NIET WAAR**  
*(4)*  
  
 Gebruik veel tandpasta als je witte tanden wilt. **NIET WAAR**  
*(Poets zorgvuldig en voldoende lang, de tandpasta doet het werk niet in jouw plaats.)*  
  
 Fluoride maakt je tanden sterker. **WAAR**  
*(Dagelijks gebruik van fluoridetandpasta maakt onze tanden weerstandiger tegen zuuraanvallen.)*  
  
 Poets je tanden één volle minuut lang. **NIET WAAR**  
*(minstens 2 minuten)*
- **Echt gebeurd!:** de kinderen kunnen anekdotes die ze thuis genoteerd hebben voorlezen.
- **Weetjeshoek:** zie rubriek 'weetjes' op de website [www.glimlachen.be](http://www.glimlachen.be).  
 1 Een kind lacht gemiddeld **400** keer per dag.  
 2 Een poetsbeurt duurt gemiddeld **42 seconden**.  
 3 30 % van de versleten tandenborstels krijgt een nieuw leven. Hiervan wordt de helft (50 %) poetshulp, dat is dus **15 %** van alle versleten tandenborstels.

## AFSLUITER:

**Tongbrekers** (zie KOPIEERBLAD 2)

Maak er eventueel een wedstrijdje van. Laat de leerlingen zelf nog googelen naar enkele leuke tongbrekers. Via Wikipedia vinden ze ook tongbrekers uit andere talen en dialecten. Die kunnen gebruikt worden als tussendoortje, tijdens de les spreken, muzische opvoeding ...

**UITBREIDING:** invuloefeningen (zie KOPIEERBLAD 2)

Je eigen tand onder de loep – REN JE ROT

BEGRIP	VAK 1	VAK 2	VAK 3
<b>Wortel</b>	<b>Het deel van een tand dat je niet ziet</b>	Het lievelingstussendoortje van Slechtweervandaag, het paard van Sinterklaas	Een wiskundig begrip
<b>Kroon</b>	Een hoofdversiering gedragen door een koning of koningin. Ook kleine prinsesjes vinden het leuk zich hiermee op te smukken.	<b>Het zichtbare deel van de tand</b>	Een munteenheid, net zoals wij de euro kennen
<b>Tandvlees</b>	<b>Zorgt voor de bescherming en bekleding van het kaakbot en de wortels van je tanden</b>	Een mals stukje vlees dat je bij het eten moet fijnmalen met je tanden vooraleer je het kunt inslikken	Een zacht rood snoepje, in de vorm van een tand
<b>Zenuw</b>	Hierop werk je als je iemands geduld uitput	Die voel je bij de start van een grote toets, waarvoor je misschien niet zo goed oefende	<b>Seint je gevoel (zoals pijn, warmte, koude ...) door naar je hersenen</b>
<b>Bloedvaten</b>	Doosje in plastic waarin men het bloed van bloeddonoren opvangt	<b>Maakt deel uit van je bloedsomloop</b>	Metalen vaten in een opvallende rode kleur
<b>Glazuur</b>	Een beschermlaag aangebracht op bakstenen, dakpannen ...	<b>De buitenste beschermlaag van je tand</b>	Een zoete, glanzende laag op gebak
<b>Dentine (tandbeen)</b>	<b>Hard weefsel waaruit de tanden zijn opgebouwd</b>	Een deel van het dierengeraamte in de vorm van een tand	Een hangertje gemaakt van haaientang
<b>Pulpa (tandmerg)</b>	Een van de ingrediënten van een middeleeuws recept	<b>Het weefsel in de tandholte, het binnenste van de tand</b>	Een soort pasta die je aanbrengt op je tanden om ze witter te maken
<b>Kaakbeen</b>	Een zacht, elastisch soort 'been' ook terug te vinden in o.a. je oor, neus ...	Een van je onderste ribben die de vorm heeft van je kaak	<b>Het sterke bot waarin de tandwortels zitten</b>

# DAGBOEK VAN EEN TANDENBORSTEL

**NODIG:** KOPIEERBLAD 3

**INSTAP:**

Vertel: 'Vanmorgen, toen ik mijn tanden aan het poetsen was, dacht ik plots: wat vindt mijn tandenborstel eigenlijk van al dat poetsen? Wil hij me echt helpen om mijn tanden goed te onderhouden of wil hij liever iets helemaal anders doen? Misschien doet hij dat ook, 's nachts als ik in mijn bed lig of overdag als ik op school ben! Wie weet welke avonturen hij allemaal beleeft ... Ik wou dat ik zijn dagboek kon lezen!'

**PRAKTISCHE UITVOERING:**

- **We bekijken even alle taken van de tandenborstel op de poetsposter.**

Bespreek nog eens alle verschillende stappen van het goed poetsen.

- ➔ Poets in een vaste volgorde, dan vergeet je niets.
- ➔ Poets volgens de drie 3 B's: buitenkant, binnenkant en bovenkant.
- ➔ Poets minstens 2 x per dag: 's morgens en 's avonds vóór het slapengaan.
- ➔ Vervang je tandenborstel 4 x per jaar, elk nieuw seizoen.

- **Stappenplan als voorbereiding op het schrijven van een dagboek**

Overloop samen met de leerlingen op KOPIEERBLAD 3 de verschillende stappen: voor – tijdens – na het schrijven.

Met het stappenplan kunnen de leerlingen zelfstandig aan het werk. Begeleid het schrijfproces waar nodig.

**AFSLUITER:**

Laat enkele leerlingen hun dagboek voorlezen. Geef de lezer een tandenborstel en laat hem zich eerst voorstellen (bv. 'Hallo, ik ben Bros, de tandenborstel. Je gelooft nooit wat ik meemaakte! ...').



# Een gezonde START in Je mond

**NODIG:** 2 zoete drankjes om klassikaal te bespreken en/of 2 drankjes per groep om in een groepswerk te analyseren. Je kunt ook met de leerlingen afspreken dat zij zoete drankjes of (lege) drankverpakkingen van thuis meebrengen (bv. cola, fruitsap, Ice Tea, Fristi ... ; GEEN lightdranken).

## INSTAP:

Schrijf op het bord 'Je gebit is je visitekaartje' en vertel dat die uitspraak in de wachtkamer van je tandarts hangt. Achterhaal met de leerlingen wat die uitspraak betekent. Moet je op een visitekaartje naast je naam, adres en telefoonnummer nu ook een foto van je gebit toevoegen?

Kom tot het besluit: een proper en gezond gebit vormt mee je eerste indruk over iemand.

## LESKERN:

- **Hoe ontstaan gaatjes of cariës?** (werkboekje p. 4)

Lees samen de tekst en bekijk de daarbij horende beelden. Bespreek.

De leerlingen nemen zelfstandig de tekst 'Een gezonde start in je mond' door. Hierbij duiden ze de belangrijkste sleutelwoorden en informatie aan (studerend lezen). Voer een klasgesprek.

- Wat is tandplak? Welke problemen kunnen er opduiken?
- Wat is cariës? Hoe ontstaan ze?
- Hoe kun je cariës en tandvleesontsteking voorkomen?

- **Ontdek hoeveel suiker er zit in ...** (werkboekje p. 5)

Te vaak suiker eten of drinken kan tandbederf veroorzaken. Bekijk klassikaal of in groepjes het suikergehalte van drie zoete drankjes. Om correct alle drankjes te kunnen vergelijken moeten de gegevens omgezet worden naar eenzelfde eenheid en hoeveelheid.

**Oplossingen bij de drankjes** (OPMERKING: 1 klein suikerklontje weegt 2,5 g)

Appelsap 25 cl: 10,0 g – 25 g – 10 kl

Sportdrink Aquarius 0,33 l: 11,2 g – 37 g – 15 kl

Water met fruitsmaak Spa Fruit 2 dl: 8,8 g – 17,6 g – 7 kl

Laat leerlingen in hoekenwerk (groepswerk) de gegevens achterhalen van twee andere zoete drankjes en noteer die in de twee blanco plaatsen onderaan.

## AFSLUITER:

We denken dat die drankjes gezond zijn, maar ze bevatten te veel suiker. Appelsap kan dan wel van appels gemaakt zijn, suiker uit fruit is niet gezonder of minder schadelijk voor onze tanden dan suiker uit bieten of uit suikerriet.

Om één glas appelsap te krijgen heb je het sap nodig van 2 tot 3 appels. Vandaar dat een glas appelsap twee tot drie keer méér suiker bevat dan één appel, ook als er op de verpakking vermeld staat 'zonder toegevoegde suikers'! Eet liever een verse (sinaas)appel of een ander stuk fruit, die bevatten bovendien meer vezels en mineralen en geven sneller een verzadigingsgevoel. Als wij fruit eten en kauwen komt ook de speekselproductie maximaal op gang en zal ons speeksel de tandschadelijke stoffen verdunnen, neutraliseren en wegspoelen. De beste en meest gezonde dorstlesser is water!

## VERZIN EEN SUPERSMOES

### INSTAP:

Iedereen heeft wellicht wel eens een smoes verzonnen om een taak voor je ouders, je huistaak of een straf te ontlopen. Een smoes is een uitvlucht, een bewering waarmee jij je uit een situatie probeert te redden. Zo'n smoes verzin je zodat je bijvoorbeeld niet meer hoeft te helpen bij het afwassen, je kamer niet hoeft op te ruimen, geen handje moet toesteken bij een huishoudelijke taak ...  
Wie kan een voorbeeld aanhalen van een smoes die je al eens gebruikte?

**Leuk om weten:** het woord smoes komt uit het Jiddisch en is afgeleid van 'Schmuck' of 'Schmoo' wat letterlijk 'mist maken' betekent.

### LESKERN:

In het werkboek (p. 6) gaan jullie op zoek naar enkele zelfverzonnen supersmoezen. Ga bij de omschreven situatie op zoek naar een uitleg die niet kan, maar wel leuk is. Bespreek die uitleg nadien met je buur en pas de smoes eventueel nog wat aan. Noteer die op het werkblad en vul de vragen aan.

- **Waarom is het belangrijk 2 x per jaar naar de tandarts te gaan en dit tandartsbezoek niet over te slaan? Een aantal goede redenen ...**

- De tandarts kan controleren of je correct poetst.
- Vroegtijdig opgespoorde gaatjes zijn relatief eenvoudig te behandelen.
- De tandarts volgt de gebitswisseling op en kan je op het gepaste moment doorverwijzen naar een orthodontist.
- De tandarts kan preventief de diepe groeven van kiezen verzegelen om cariës te voorkomen.
- Regelmatig bezoek versterkt het vertrouwen en vermindert angst.
- Je kunt advies vragen over de keuze van je tandenborstel en de tandpasta.
- Je kunt nuttige tips krijgen om tandbederf en tanderosie te voorkomen.

- **Waarom is het niet verstandig om na het poetsen 's avonds nog iets zoets te eten of te drinken?**

Als je na het poetsen nog snel iets snoept, kunnen de bacteriën terwijl jij slaapt ongestoord zuren maken die je glazuurlaag de hele nacht zullen blijven aanvallen. Bovendien maak je al slapend weinig speeksel aan, waardoor de schadelijke stoffen niet weggespoeld worden. Het gaatjesproces kan de hele nacht blijven doorgaan.

### AFSLUITER:

Laat enkele leerlingen hun smoes aan de klas vertellen.  
Welke smoes is het meest geloofwaardig, leuk, spitsvondig, origineel ...?





# TANDEN DE WERELD ROND

**NODIG:** KOPIEERBLADEN 4 en 5

## INSTAP:

Bekijk samen met de leerlingen de foto's op p. 7.

Laat ze zoeken naar de samenhang tussen de vier foto's: schoonheidsideaal in verschillende landen.

## LESKERN:

### FORUMLEZEN

#### • 1 Voorbereiding

De klas wordt in 4 groepen verdeeld. Elke groep krijgt een andere tekst en vormt een ander forum.

De leerlingen nemen de tekst grondig door. Ze moeten die niet alleen vlot kunnen voorlezen, maar ook later op vragen van de luistergroep over inhoud en woordverklaring kunnen antwoorden.

Ze kiezen in hun groepje een gespreksleider (leidt het gesprek in goede banen) en een secretaris (noteert de antwoorden van de groep) en verdelen de tekst in fragmenten.

#### • 2 Uitvoering

De secretaris noteert (na overleg met de groepsleden) de belangrijkste woorden uit de tekst (de sleutelwoorden) en de groep kiest de bijhorende foto.

Aan de hand van de sleutelwoorden wordt een hoofdgedachte genoteerd.

De voorlezers zorgen dat ze hun tekstgedeelte correct en expressief kunnen voorlezen voor de luistergroep.

#### • 3 Het forum

Korte inleiding door de gespreksleider. De titel wordt niet voorgelezen en blijft geheim!

Elke leerling leest het deel van de tekst voor dat zij/hij heeft voorbereid.

De teksten worden een tweede maal voorgelezen en de luistergroep kan notities nemen.

#### Klasgesprek

De luistergroep mag vragen stellen over de inhoud en over de woorden die ze niet begrijpen.

De luistergroep gaat op zoek naar de passende foto.

De luistergroep gaat samen met de leerlingen van het forumgroepje op zoek naar de sleutelwoorden en de hoofdgedachte.

#### • 4 Bespreking

Hoe heeft het forum zich uit de slag getrokken? Wat kon beter? Waaraan moet een volgend forum denken?

## AFSLUITER:

Wat zijn de huidige schoonheidsidealen over tanden?

Schoonheidsidealen zijn veranderlijk en vergankelijk. In het verleden zagen we bijvoorbeeld de volslanke vrouwen uit de tijd van Rubens ... Nu?

# Een QUIZ met HAAR OP Z'N TANDEN

## INSTAP:

Vandaag spelen we de 'quiz met haar op z'n tanden!' Zullen jullie erin slagen je tanden te zetten in onze moeilijke vragen? Ik wens jullie veel succes!

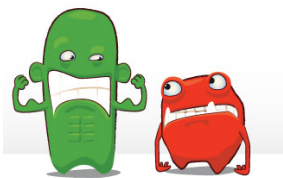
## LESKERN:

De leerlingen maken individueel de quiz en er volgt een klassikale verbetering.

<p><b>1</b> Fruitsap is gezond en goed voor je tanden.</p> <p><i>(Fruitsappen zijn zoet en zuur, beperk fruitsap tot 1 glas per dag en eet liever een stuk vers fruit ! Water is de beste dorstlessen en mag je de hele dag door drinken).</i></p>	<b>B</b> niet waar
<p><b>2</b> Hoeveel keer per jaar moet je naar de tandarts?</p>	<b>B</b> twee keer per jaar
<p><b>3</b> Onze tanden moeten ook rusten. Dat wil zeggen:</p> <p><i>(Telkens wanneer je eet of drinkt, tenzij water, krijgen je tanden een zuuraanval te verwerken. Het speeksel kan de zuren verdunnen en neutraliseren en is bovendien rijk aan mineralen die je glazuur kunnen helpen herstellen... maar daar is tijd voor nodig ! Beperk het aantal eet- en drinkmomenten tot 5 : drie maaltijden en twee tussendoortjes. Zo krijgt je gebit rustig de tijd om te herstellen van de zuuraanvallen.)</i></p>	<b>C</b> eet en drink niet de hele dag door
<p><b>4</b> Wat moet ik doen als mijn tandvlees bloedt?</p> <p><i>(Bloedend tandvlees duidt op ontsteking als reactie op de aanwezigheid van tandplak op de overgang tussen tand en tandvlees. Poets die tandplak zorgvuldig weg. )</i></p>	<b>C</b> poets je tanden extra zorgvuldig
<p><b>5</b> Het tandmerg heeft ook een andere naam. Dat is:</p> <p><i>(Pulpa bestaat uit bloedvaten, zenuwweefsel en cellen )</i></p>	<b>B</b> pulpa
<p><b>6</b> Wat zit er in tandpasta en maakt je tanden sterker ?</p>	<b>C</b> fluoride
<p><b>7</b> Wat is een ander woord voor gaatje?</p>	<b>B</b> cariës
<p><b>8</b> Hoe lieten vrouwen in Japan en Vietnam zien dat ze getrouwd waren?</p>	<b>B</b> ze verfden hun tanden zwart
<p><b>9</b> Hoeveel suiker zit er in een glas fruitsap zonder toegevoegde suiker?</p> <p><i>(Om één glas fruitsap te krijgen heb je het sap nodig van 2 tot 3 stukken fruit, ook de suikers van het fruit vind je in het sap terug )</i></p>	<b>B</b> evenveel als 10 klontjes
<p><b>10</b> Hoeveel speeksel maakt een volwassene per dag?</p>	<b>C</b> tussen 1 en 1,5 liter

## THUISTAAK:

De leerlingen worden zelf quizmaster en stellen de vragen aan hun ouders. Ze noteren hun antwoorden en vergelijken die daarna met de oplossingen. Ook leuk om je oudere broer/zus uit te dagen! Kent hij/zij alle correcte antwoorden?



# MONDGAZET

## JE EIGEN TAND ONDER DE LOEP

Wat hoort bij elkaar?

Wortel	
Kroon	
Tandvlees	
Zenuw	
Bloedvaten	
Glazuur	
Dentine (tandbeen)	
Pulpa (tandmerg)	
Kaakbeen	

A Bescherming van het kaakbeen en de wortels van je tanden
B De buitenste beschermlaag van je tand
C Maakt deel uit van je bloedsomloop
D Hard weefsel waaruit de tanden zijn opgebouwd
E Het deel van je tand dat je niet ziet
F Het weefsel in de tandholte, het binnenste van de tand
G Het zichtbare deel van je tand
H Het sterke bot waarin de tandwortels zitten
I Seint warmte, koude en pijn ... door naar je hersenen

## EEN TOPATLEET IN JE MOND!

Hoe zou je leven er uitzien als je geen tong had? Zeg maar eens: lalala!

Welke letters kun je zonder tong niet uitspreken, hoe vreemd zouden bepaalde woorden klinken?

Slik eens en voel goed wat je tong allemaal doet. Als je eet, zal de tong je voedsel naar de juiste plaats brengen: tussen de kiezen om het te laten fijnmalen en tegen het verhemelte om het in te slikken. Dit is het meest beweeglijke orgaan van ons lichaam, en naast het hart een van de meest actieve spieren. Een tong zit zelden stil. De tong is ook een belangrijk zintuig dat zorgt dat we de basismaken zoet, zuur, bitter, zout en umami van elkaar kunnen onderscheiden. Zonder tong zou je bijna niets proeven, want twee derde van alle smaakpapillen in de mond liggen op je tong.

Wat een veelzijdige sportman, die tong! Neen, zonder tong is er niks aan!

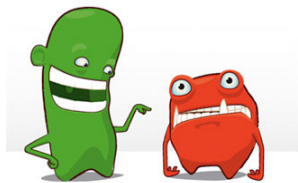
Wist je dat je bij oude Egyptenaren je tong kon uitsteken als échte begroeting en dat dit in bepaalde delen van Tibet nog steeds gebruikelijk zou zijn?

## FLUORIDE

Fluor is een essentieel sporenelement dat in de voeding aanwezig moet zijn voor een goede groei en de correcte functionering van je lichaam. Je vindt fluor overal in de natuur in gebonden toestand, in de vorm van fluoride.

Je lichaam heeft fluoride nodig om het hart goed te laten functioneren en om sterke botten te krijgen. En fluoride kan worden ingebouwd in het glazuur van je tanden. Glazuur met veel fluoride is harder en kan zuuraanvallen beter weerstaan. Daardoor krijg je minder gaatjes of cariës.






Fluoride wordt in tandpasta toegevoegd zodat dat bij elke poetsbeurt de fluoride op de buitenste laag van je tanden blijft kleven. Daardoor wordt je glazuur, beetje bij beetje, sterker en harder. Daarom is het ook belangrijk dat je na het poetsen niet overvloedig de mond spoelt: één keer is ruim voldoende.



## TONGBREKERS







Wie kan de volgende zinnen zonder haperen en zonder fouten luidop zeggen? Oefen op school, tijdens de speeltijd of op weg naar huis, en daag vanavond je ouders uit.

Wie van jullie leest het meeste tongbrekers zonder struikelen? Je mama, je papa of jij, of misschien is het wel je zus of broer? Een leuke uitdaging om thuis uit te proberen!

-  De koetsier poetst de postkoets met postkoetspoets.
-  Duitse dames drinken dagelijks druivensap.
-  Moeder sneed zeven scheve sneden brood.
-  De was was in de was, maar toen de was weer uit de was was, was de was net zo als de was voor de was was.
-  Knappe kappers kappen knap, maar de knecht van de knappe kapper kapt nog knapper dan de knappe kapper kappen kan.

## WONDERE WATERWEETJES

Wist je dat ...

-  twee derde van je lichaam uit water bestaat? Weeg je 45 kg, dan is dat dus 30 liter.
-  een volwassene maar een week zonder water kan leven? Zonder voedsel kan hij het wel een maand uithouden.
-  ook je tanden voor 10 % uit water bestaan? Je bloed bevat 90 % water, je botten 25 %.
-  2 % watertekort in ons lichaam al volstaat om onze kracht met 20 % te doen afnemen.
-  Een volwassene het best 1,5 l water per dag drinkt om het lichaam van afvalstoffen te zuiveren?
-  Frisdrank gemiddeld 3000 keer duurder is dan kraantjeswater !

Ik weeg ... kg, dus mijn lichaam bevat ... l water.

## ONZICHTBARE KLACHTEN IN JE MOND

Vul de tekst passend aan met: bacteriën - mond - volwassene - anderhalve - speekselklieren - smaakstoffen - speeksel - kauwen - één - drie

Het water loopt me in de ..... hoor je wel eens. Gelukkig komt er niet écht water in je mond, maar ..... als je trekt hebt in iets. We hebben ..... paar grote ..... die speeksel produceren en vele kleine kliertjes verspreid over de mond.

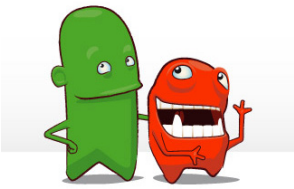
Speeksel mag dan wel een beetje op water lijken, het heeft bijzondere, onzichtbare krachten.

Wist je dat je zonder speeksel veel moeilijker zou kunnen proeven? ..... in het eten worden er in opgelost en komen zo in de smaakpapillen terecht.

Speeksel zorgt er voor dat je eten makkelijker verteert, daarom moet je goed .....

Daarnaast bevat het ook stoffen die je mond gezond houden, omdat ze ..... en virussen bestrijden en zuren neutraliseren. Speeksel spoelt ook je mond, zodat voedselresten worden verwijderd.

Wist je dat een volwassene elke dag tussen ..... en ..... liter speeksel aanmaakt?



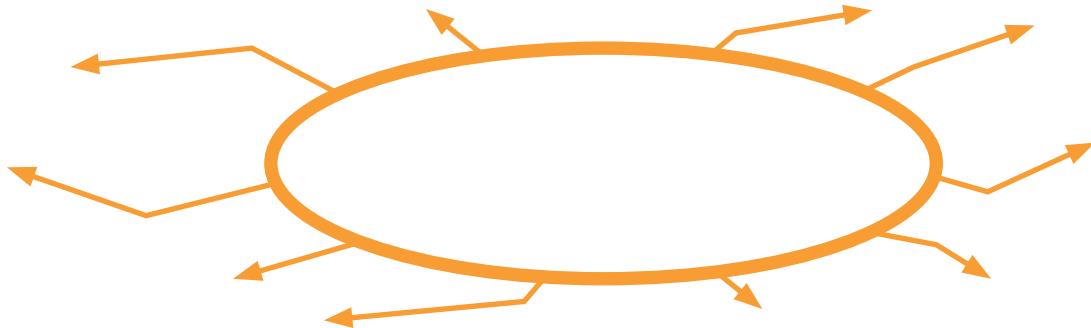
# UIT HET DAGBOEK VAN EEN TANDENBORSTEL ...

## STAPPENPLAN

### 1 Vóór het schrijven - PLANNEN

Bedenk wat een tandenborstel kan beleven: wat doet hij een hele dag, welke vrienden heeft hij, welke feesten viert hij?

Noteer je ideeën rond een woordspin met in het midden de naam van jouw tandenborstel



### 2 Tijdens het schrijven - JE DAGBOEK UITWERKEN

Schrijf je dagboek eerst in het klad.

Schrijf in de ik-vorm (bv.: ik ben Bros, de tandenborstel. Vandaag heb ik ...)

Je bladschikking moet tonen dat je een dagboek schrijft: noteer eerst de dag en datum, je kunt een aanspreking gebruiken (bv. Liefste dagboek ...). Vertel dan het verhaal van die dag.

Laat je verhaal eens lezen door een klasgenoot.

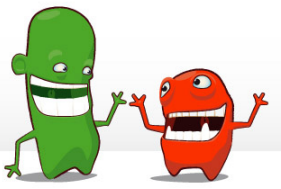
Pas je verhaal aan waar nodig. Werk af. Tevreden?

### 3 Na het schrijven - CONTROLE

Lees je werk nog een laatste keer na: heb je aan de spellingsregels gedacht; ben je niets vergeten; vind je je dagboek zelf leuk om te lezen; ben je tevreden met het resultaat?

Schrijf je dagboek nu in het net in je werkboekje.

Extra mogelijkheid: maak een passende tekening bij je verhaal.



## TANDEN VIJLEN IN BALI

Als jongens en meisjes op Bali de puberteit bereiken, vieren ze het Pontong gigi. Tijdens dat familiefeest worden hun tanden bijgevijld. Vroeger werden de tanden tot kleine stompjes herleid of zelfs helemaal weggevijld. De mensen in Bali geloven dat de bovenste vier voortanden en de hoektanden het symbool zijn van de 'ondeugden' van de mens: begeerte, hebzucht, verslaving, verwarring, afgunst en woede. Door de tanden bij te vijlen worden de wilde en dierlijke neigingen vernietigd. Dat ritueel maakt van het kind een volwassene en sluit de periode af dat het onder het ouderlijke gezag valt. De jongere moet zich nu leren beheersen en zich als een volwassene gedragen. Een priester begeleidt die ceremonie. Er wordt muziek gemaakt en de priester zegent de offers met heilig water. Volgens de traditie moet iedere bewoner van Bali het Pontong gigi laten doen bij zijn kinderen.

**Sleutelwoorden:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Hoofdgedachte:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Glimlachen.be*  
MOND IN ACTIE !



## Gouden TANDEN

Gouden tanden bestaan reeds lang: al in 1746 bracht Claude Mouton een gouden kroon aan. Misschien heeft je oma of opa ook een gouden tand? Tegenwoordig vinden we dat niet meer zo mooi. In Myanmar, maar ook in de rest van Azië, zijn gouden tanden wel nog een schoonheidsideaal en een statussymbool. Ook tanden waar niets mis mee is, krijgen soms een gouden laagje: goud staat voor rijkdom en welvaart. Zelfs bij ons zijn gouden tanden bij sommigen opnieuw in. Bijvoorbeeld bij artiesten die origineel uit de hoek willen komen: popsterren, filmacteurs, rappers... sieren één of meerdere tanden met goud. Maar de meerderheid verkiest toch een stralend wit gebit.

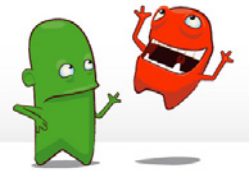
**Sleutelwoorden:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Hoofdgedachte:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Glimlachen.be*  
MOND IN ACTIE !



## ZWARTGEVERFDE TANDEN IN VIETNAM

In Japan en Vietnam waren zwarte tanden heel lang populair. Gehuwde vrouwen verfdn hun tanden zwart om te tonen dat ze hun man altijd trouw zouden blijven. Als je een vrouw met zwarte tanden zag, wist je meteen dat ze niet meer vrij was. De vrouwen kauwden op boomschors om hun tanden 'mooi zwart' te krijgen. Het was ook pijnlijk, want het tandvlees zwol door het sap van de schors. Het is niet duidelijk waar dat schoonheidsideaal vandaan komt. Sommigen zeggen dat het te maken heeft met tabak en koffie, die je tanden verkleuren, als symbool van rijkdom. Maar er is ook een volksgeloof dat zegt dat zwarte tanden boze geesten verjagen. Ten slotte is er nog het verhaal van een beeldschone Japanse vrouw die meer dan 1000 jaar geleden leefde. Ze was zo oogverblindend mooi, dat ze haar schoonheid probeerde te verminderen door haar tanden zwart te verven. Dat werd een teken van bescheidenheid, een gewoonte gevolgd door anderen.

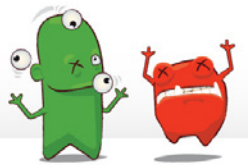
**Sleutelwoorden:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Hoofdgedachte:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Glimlachen.be*  
MOND IN ACTIE ! 



## ZWARTE LIPPEN ROND WITTE TANDEN IN AFRIKA

In het Afrikaanse Niger woont de Wodaabe-stam. De mannen voeren verschillende rituele dansen uit. Daarbij is de beschildering van hun gezicht erg belangrijk. Net zoals de grote meerderheid van de mensen houden de Wodaabe-mensen van spierwitte tanden. Maar om die extra te doen opvallen, verven ze hun lippen zwart. De zwarte verf maken ze van de krop van de zilverreiger en de tong van een slang, die worden verbrand om een zwart poeder te verkrijgen. Hun tanden poetsen ze met een takje waarvan het uiteinde is uitgerafeld tot een kwastje. Als 'tandpasta' gebruiken ze een mengsel van vruchtvlees van citrusfruit, boomschors en andere planten. Tijdens het dansen zet de tegenstelling tussen de zwarte lippen en de witte tanden de uitdrukkingen op hun gezicht extra kracht bij.

**Sleutelwoorden:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_


**Hoofdgedachte:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Glimlachen.be*  
MOND IN ACTIE ! 



## FLOS & BROS

Een initiatief van Glimlachen.be 

In opdracht van het R.I.Z.I.V.  
In samenwerking met Uitgeverij Van In  
Uitgave 2014

Website: [www.glimlachen.be](http://www.glimlachen.be)  
E-mail: [info@glimlachen.be](mailto:info@glimlachen.be)