

Aan de slag met de Gezonde Mond koffer!

Basiskoffer



Inhoud

1. Inleiding.....	4
2. Inhoud van De Gezonde Mond koffer.....	5
3. Mond en tanden.....	6
3.1 De rol van de tanden.....	6
3.2 De opbouw van een tand.....	6
3.3 De mond van 0 tot 6 jaar: het melkgebit.....	7
3.4 De mond van 6 tot 10 jaar: de eerste wisselfase.....	8
3.5 De mond van 10 tot 14 jaar: de tweede wisselfase.....	9
3.6 De ongezonde mond.....	10
3.6.1 Tandbederf (cariës).....	10
3.6.2 Tanderosie (tandslijtage).....	10
4. De drie pijlers voor een goede mondgezondheid.....	11
4.1 Pijler 1: Een goede dagelijkse mondhygiëne.....	12
4.2 Pijler 2: Nazicht van de mond.....	19
4.3 Pijler 3: Mondvriendelijke voeding.....	21
5. Materialen.....	23
5.1 De online ondersteuning.....	23
5.1 Basisadviezen.....	23
5.2 Educatief materiaal.....	23
5.2.1 Kleuters.....	23
5.2.2 Kinderen uit het 1 ^e en 2 ^e leerjaar.....	25
5.2.3 Kinderen uit het 5 ^e en 6 ^e leerjaar.....	26
5.3 Inspiratielijst.....	27
5.4 Materialen dag van de mondgezondheid.....	27
5.5 Gesprekskaarten.....	28
6. Evaluatieformulier het gebruik van de koffer.....	31

1. Inleiding

De Gezonde Mond koffer, ontwikkeld door het Vlaams Instituut Mondgezondheid, ook wel Gezonde Mond genoemd is een uitleenbox met didactisch materiaal om kinderen en jongeren te laten kennismaken met mondgezondheid. Mondzorg ligt aan de basis van een gezond lichaam én een gezonde geest. Het is belangrijk om kinderen tijdig aan te leren hoe ze correct hun mond verzorgen. Een gezonde mond ligt aan de basis van een gezond lichaam én een gezonde geest. Voor kinderen en jongeren is dit nog belangrijker gebit omdat hun gebit tot hun 21^{ste} in volle ontwikkeling is. De toestand van de melktanden heeft een invloed op het blijvende gebit. Goede dagelijkse mondhygiëne, mond vriendelijke voeding en een (half)jaarlijkse, preventieve controle bij de tandarts zijn de pijlers voor een goede mondgezondheid. Wist je dat je hier al op kan inzetten vanaf het eerste tandje?

Dit draaiboek bevat alle achtergrondinformatie en toelichting die je nodig hebt om met het materiaal in de Gezonde Mond koffer aan de slag te gaan. Dit draaiboek vormt een handleiding die professionelen, zorgverleners en leerkrachten ondersteunt rond het thema mondgezondheid. De opbouw van het draaiboek vind je in de inhoud op de volgende pagina. Eerst zal je wat meer te weten komen rond de mond en tanden: hoe zitten deze juist in elkaar, welke tanden breken op welk tijdstip door en welke problemen kunnen er opduiken? Daarna worden de drie pijlers voor een goede mondgezondheid besproken. Ten slotte vind je extra uitleg bij de materialen die in deze koffer zitten. Op de laatste pagina en op de sticker op de doos vind je een link terug naar de evaluatie van de koffer. Het is belangrijk dat deze koffer na elk gebruik geëvalueerd wordt. Zo kunnen we steeds bijsturen waar nodig. Het invullen van deze evaluatie gaat via enkele korte vragen en neemt niet veel tijd in beslag. Jouw evaluatie draagt bij tot een betere Gezonde Mond koffer!



2. Inhoud van De Gezonde Mond koffer

De Gezonde Mond koffer is een uitleenbox met didactisch en educatief materiaal rond mondzorg voor verschillende doelgroepen. De koffer is opgedeeld in 3 delen:

1. Basiskoffer: kinderen en jongeren
2. Uitbreidingspakket: ouderen
3. Uitbreidingspakket: personen met een beperking

Basiskoffer: kinderen en jongeren




- o Zakje met silicone gebitsmodellen (melkgebit, wisselgebit en definitieve gebit)
- o Reuzemodel tand (met gaatje)
- o Poetsmodel volwassen gebit, reuze tandenborstel en zandloper
- o Tandartsinstrumenten
- o Zakje met tandenborstels
- o Vertelplaten en activiteitenmap van Cas en Kato
- o Brochure basisadviezen -12j en +12j

De materialen van het uitbreidingspakket ouderen:

Zie handleiding uitbreidingspakket 'mondzorg bij personen met een beperking'

De materialen van het uitbreidingspakket personen met een beperking:

Zie handleiding uitbreidingspakket 'mondzorg bij personen met een beperking'.

In het draaiboek wordt telkens aangeduid wanneer materiaal van de koffer () gebruikt kan worden en wanneer extra online materiaal beschikbaar is () . Opdrachten die je met de deelnemers kan uitvoeren worden met dit () icoontje aangeduid.

3. Mond en tanden

In dit hoofdstuk worden de kenmerken van een gezonde en ongezonde mond kort beschreven. Er wordt stilgestaan hoe de mond in elkaar zit, het belang van een gezonde mond en de risico's van een slechte mondgezondheid.

3.1 De rol van de tanden

Voedsel kauwen is de belangrijkste functie van de tanden. De drie soorten tanden hebben elk hun eigen rol: de snijtanden dienen om het voedsel te snijden of af te bijten, de hoektanden dienen om voedsel te scheuren en de kiezen malen het voedsel fijn. De tanden zijn ook belangrijk bij het praten en vormen van klanken. Zij bepalen mee hoe je stem klinkt en beïnvloeden de manier waarop je spreekt.

Daarnaast heeft de mond een belangrijke sociale functie. Denk aan mimiek, zingen, kussen, praten, lachen. Een gezonde mond is ook goed voor het zelfvertrouwen. Zorg dragen voor je mond heeft dus een invloed op je sociaal welzijn!



Laat de deelnemers uittesten hoe het gebit de spraak beïnvloedt: probeer een zin normaal te zeggen, met de tanden helemaal op elkaar en nadien zonder dat de tanden elkaar raken. Wat merken ze?

3.2 De opbouw van een tand

Wanneer we naar de tanden kijken, zien we dat deze uit verschillende delen bestaat. De **tandkroon** is het bovenste gedeelte van de tand. Dit is het deel dat zichtbaar is. De vorm van de kroon bepaalt welke functie de tand heeft. De ene tand is een snijtand, andere tanden zullen malen. Vervolgens is het onderste deel van de tand, de **wortel**, niet zichtbaar. Deze zit vast in het kaakbot. De wortel houdt de tand op zijn plaats en is eigenlijk groter dan de kroon. Het onzichtbare gedeelte van de tand is ongeveer 2/3 van de tand, terwijl de zichtbare kroon slechts 1/3 van de tand is. Niet elke tand heeft een zelfde aantal wortels. De snij- en hoektanden hebben 1 wortel; terwijl de premolaren 1 of 2 wortels hebben en de kiezen of molaren 2 of 3 wortels hebben.

De buitenste laag van de tand bestaat uit **glazuur**. Glazuur is het hardste weefsel in het menselijke lichaam. Ondanks dat het glazuur zo hard is kan het wel beschadigd geraken. Onder invloed van zuren (uit de voeding bijvoorbeeld) kan het glazuur

oplossen. Onder het glazuur ligt het tandbeen/dentine. Dit is geler en donkerder van kleur. Het tandbeen heeft vele kleine buisjes die rechtstreeks naar de tandpulpa (ook wel tandzenuw genoemd) leiden. De tandpulpa is het zachte weefsel in de tandholte, het binnenste van de tand, die bestaat uit de tandzenuw en bloedvaten. Dit gedeelte wordt ook wel het 'levende' gedeelte van de tand genoemd.



Dit kan je uitleggen aan de hand van **het tandmodel met gaatje**. Deze leerstof is niet voor iedereen geschikt dus pas het zeker aan de deelnemers aan! Bij jonge kinderen kan je uitleggen dat, hoewel een tand langs buiten misschien niet zo complex lijkt, er langs binnen heel veel verschillende laagjes zijn. De tanden staan stevig in je mond verankerd. Bij ouderen kinderen kan je de verschillende onderdelen op het tandmodel bespreken. Het is belangrijk om de buitenkant van de tanden te beschermen zodat de binnenkant intact blijft.



3.3 De mond van 0 tot 6 jaar: het melkgebit

Voorafgaand aan het blijvend gebit krijgt een kind eerst een melkgebit. Het melkgebit bestaat uit twintig tanden, per kaak dus tien tanden.

Doorgaans breken de eerste melktanden rond de leeftijd van zes maanden door. Eerst komen de snijtanden, gevolgd door de eerste melkkiezen, hoektanden en ten slotte de tweede melkkiezen. Het melkgebit is meestal compleet doorgekomen op de leeftijd van tweeënhalf à drie jaar.

Het melkgebit

Bovenkaak		Doorbraak	Wisseling
Centrale snijtand		8-12 mnd.	6-7 jaar
Laterale snijtand		9-13 mnd.	7-8 jaar
Hoektand		16-22 mnd.	10-12 jaar
Eerste kies (molaar)		13-19 mnd.	9-11 jaar
Tweede kies (molaar)		25-33 mnd.	10-12 jaar
Onderkaak		Doorbraak	Wisseling
Tweede kies (molaar)		23-31 mnd.	10-12 jaar
Eerste kies (molaar)		14-18 mnd.	9-11 jaar
Hoektand		17-23 mnd.	9-12 jaar
Laterale snijtand		10-16 mnd.	7-8 jaar
Centrale snijtand		6-10 mnd.	6-7 jaar

Neem het 'siliconen gebitsmodel 1' uit de basiskoffer en toon het aan de deelnemers.



3.4 De mond van 6 tot 10 jaar: de eerste wisselfase

Rond de leeftijd van zes jaar beginnen de melktanden uit te vallen en verschijnen de eerste definitieve tanden. In de hierop volgende periode hebben kinderen een wisselgebit. Er zitten dan zowel melktanden als blijvende tanden door elkaar heen. De blijvende tand lost de wortels van de melktand op en hierdoor raakt de melktand los en valt uit. De blijvende tand komt ervoor in de plaats. In de eerste wisselfase verschijnen de eerste blijvende kiezen achter de laatste melkkies, dus zonder dat een melktand eerst loskomt. De tanden hebben een grillige vorm en zijn kwetsbaar voor het ontstaan van gaatjes.

De blijvende tanden hebben bij het uitkomen al hun definitieve vorm en afmeting en zitten vaak wat scheef in de kaak. Soms komen de blijvende tanden door net achter de melktanden. Zo ontstaat er een dubbele rij tanden. Door druk van de tong komen de wortels van de melktanden los en vallen de melktanden uit. In sommige gevallen zal de tandarts de melktanden moeten verwijderen.

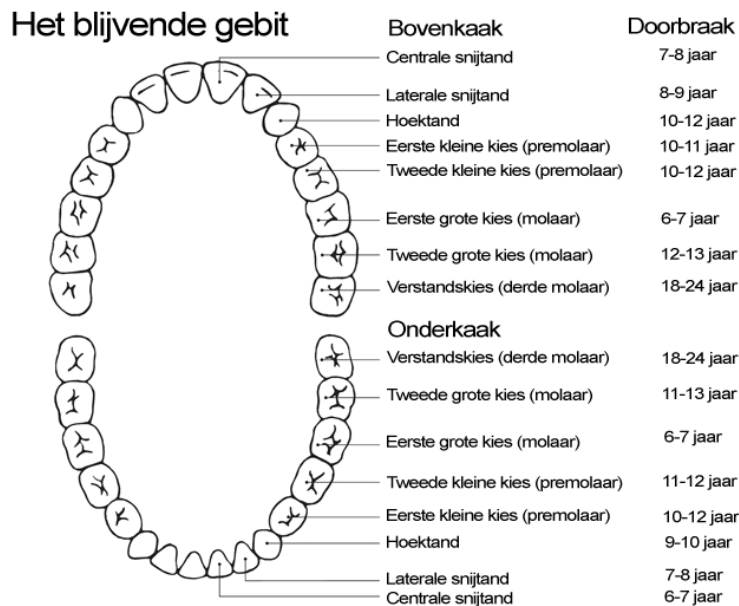
Neem het silicone gebitsmodel 2 uit de koffer. Zien de deelnemers een verschil met het vorige model? Hoeveel extra tandjes tellen ze? Laat ze de twee modellen vergelijken met elkaar.



3.5 De mond van 10 tot 14 jaar: de tweede wisselfase

Rond de leeftijd van 9 à 10 jaar wisselen de resterende twaalf melktanden. Dat duurt ongeveer tot de leeftijd van 12 à 13 jaar. De twee voorkiezen komen in de plaats van de melkkiezen, en de definitieve hoektanden komen in de plaats van de melkhoektanden. Helemaal achteraan komen de andere kiezen door. Tussen de leeftijd van 18 en 24 jaar is het blijvend gebit compleet na het doorbreken van de verstandskiezen of wijsheidstanden. Soms breken de verstandskiezen helemaal niet door of moeten ze door plaatsgebrek of een verkeerde doorbraakrichting verwijderd worden. Met de wijsheidstanden meegerekend, bestaat het volledig volwassen gebit uit 32 tanden.

Neem het siliconen gebitsmodel 3 uit de koffer. Laat ze deze vergelijken met de andere 2 modellen. Hebben ze zelf al definitieve tanden? Zijn er broers of zussen die al definitieve tanden hebben? Wat is het verschil met de andere modellen?



3.6 De ongezonde mond

Ook bij kinderen en jongeren kunnen er mondproblemen opduiken. Wanneer melktanden beschadigd raken kan dit een invloed hebben op de definitieve tanden. Voorkomen is altijd beter dan genezen!

3.6.1 Tandbederf (cariës)

Bacteriën in de mond zetten zetmeel en andere suikers uit onze voeding om in zuren. Deze zuren tasten de onderliggende harde tandweefsels aan en kunnen zo tandbederf (cariës of gaatjes) veroorzaken. Telkens als we voeding innemen of drinken zullen de bacteriën suikers en koolhydraten omzetten in zuur. Zo ontstaat een zuurstoot die het tandglazuur kan aantasten. Een goede mondzorg en een mond vriendelijk voedingspatroon draagt bij aan het voorkomen van gaatjes. Wanneer de schade te groot wordt dan zal de tandarts dit tandprobleem oplossen door de cariës te vullen.

Toon het 'tandmodel met gaatje' uit de basiskoffer ter ondersteuning van deze toelichting.



3.6.2 Tanderosie (tandslijtage)

Tanderosie is slijtage van het tandglazuur die ontstaat door inwerking van zuren: zuren uit dranken, voedingsmiddelen of maagzuur. Het glazuur van je tanden en kiezen wordt dunner. Niet enkel worden de tanden gevoeliger, maar ze gaan er ook anders uitzien. De tanden worden geler en kleiner. Dit kan een invloed hebben op de beet. Tanderosie is onomkeerbaar, eenmaal het glazuur verdwenen is, kan het zich niet herstellen. Het voorkomen van tanderosie is belangrijk om problemen voor te zijn.

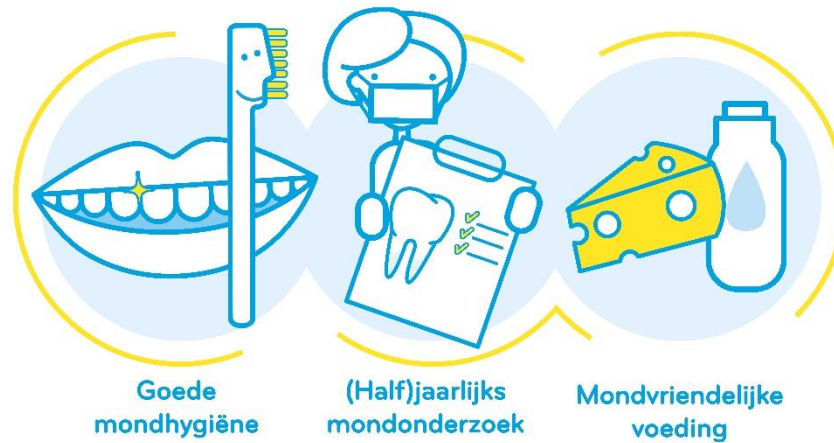
4. De drie pijlers voor een goede mondgezondheid

Een goede mondzorg is belangrijk voor het voorkomen van problemen in de mond. In dit onderdeel bespreken we de drie pijlers voor een goede mondgezondheid, gebaseerd op de brochure 'basisadviezen mondgezondheid'.



Brochure basisadviezen

BASISADVIEZEN MONDGEZONDHEID



© Gezondheidsraad, 2021



4.1 Pijler 1: Een goede dagelijkse mondhygiëne

Begin met het poetsen van de tanden als de eerste melktand verschijnt. Zo went het kind al van kleins af aan het mondhygiënemoment: het gebruik van een tandenborstel, de smaak van tandpasta... Hieronder kom je te weten welke tandenborstel en tandpasta je best gebruikt en wat de correcte poetsmethode is.

4.1.1 Materiaal

Een goede tandenborstel heeft een recht handvat dat gemakkelijk vast te houden is. Er zijn verschillende tandenborstels naargelang de leeftijd van de persoon. Zo hebben tandenborstels voor kinderen een kleinere borstelkop dan een tandenborstel voor volwassenen. De kwaliteit van je tandenborstel is zeer belangrijk. Vernieuw elk seizoen je tandenborstel, ook al zijn de haartjes nog niet versleten.

Toon de tandenborstel en tandpasta. Poetsen de deelnemers met een elektrische of manuele tandenborstel? Welke kleur heeft de tandenborstel? Staan de haartjes mooi recht of niet?

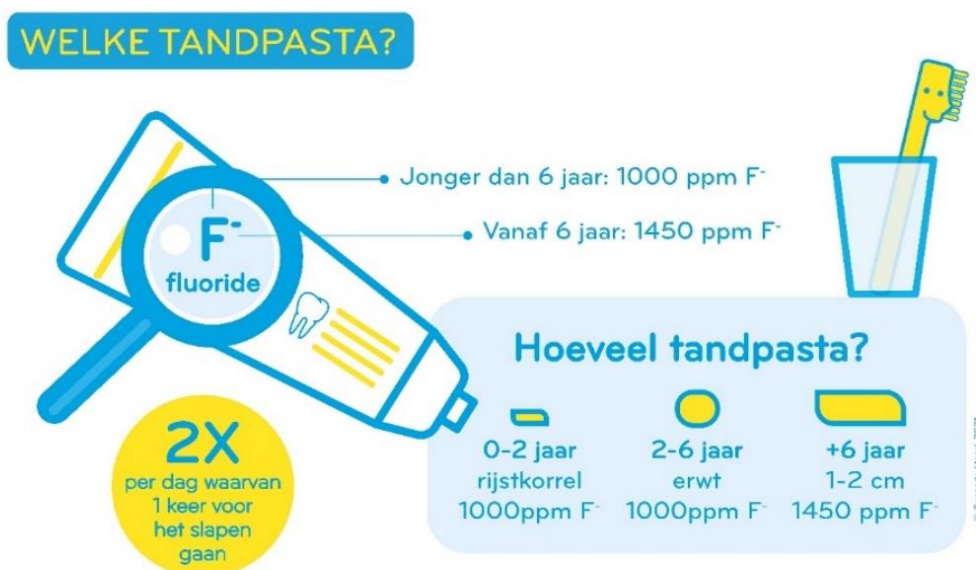


WELKE TANDENBORSTEL?



Om de tanden te reinigen is niet enkel een goede tandenborstel nodig, maar ook een geschikte tandpasta. Het is aan te raden om tandpasta met fluoride te gebruiken. Fluoride beschermt de tanden tegen tandbederf of cariës. De aanbevolen fluorideconcentratie en de aanbevolen hoeveelheid tandpasta is afhankelijk van de leeftijd. Kinderen onder de leeftijd van 6 jaar poetsen best met een tandpasta met 1000ppm fluoride. Opgelet! Veel kindertandpasta's bevatten te weinig fluoride. Iedereen ouder dan 6 jaar poetst best met een tandpasta met 1450 ppm fluoride. De hoeveelheid fluoride kan je aflezen in de ingrediëntenlijst op de achterkant van je tube tandpasta.

Meer tips voor het kiezen van een tandpasta voor personen die moeite hebben met de smaak of het schuimen van de tandpasta vind je [via deze link](#) of onderstaande QR-code.



Als je oudere kinderen hebt, laat hen dan eens de Fluorideconcentratie op de tube zoeken. Hoe groot is een erwt en hoe groot is een rijstkorrel? Laat hen dit tekenen op een illustratie van een tandenborstel.



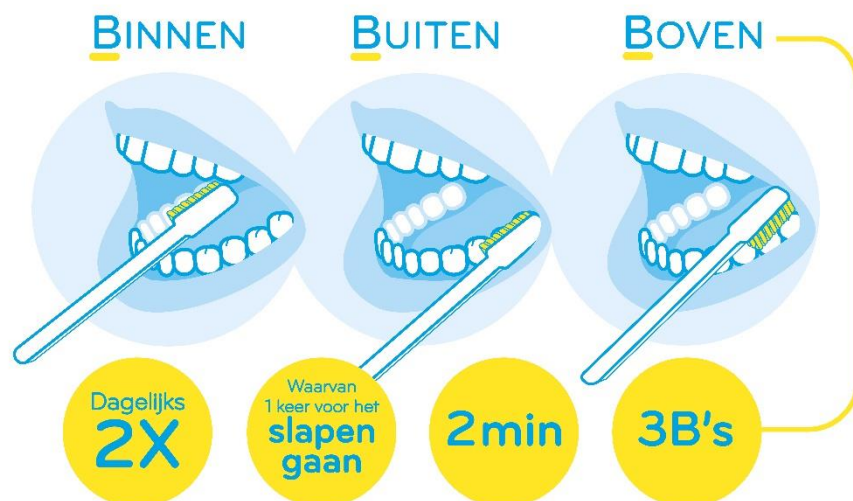
Poetsmethode (manueel)

Toon de poetsinstructies op het poetsmodel met de reuzetandenborstel en de zandloper. Laat de kinderen daarna zelf proberen. Is dit anders dan wat ze gewoon zijn?



Het reinigen van de tanden doe je volgens de drie B'S. Hou daarbij steeds dezelfde volgorde aan: de binnenkant, de buitenkant en vervolgens de bovenkant van de tanden. Poets alle vlakken van de tand tot aan de tandvleesrand en vergeet de tanden achteraan in de mond niet! Denk hierbij zeker aan nieuwe tanden die op bepaalde leeftijden achteraan kunnen bijkomen, zodat deze zeker niet vergeten worden. Poets altijd twee keer per dag gedurende minstens twee minuten, waarvan één keer voor het slapengaan. Meer informatie over tandenpoetsen, de methode, houding en nog veel meer vind je via [deze link](#) of het scannen van de QR-code.

POETS VOLGENS DE 3B'S



Vanaf de doorbraak van de **eerste tand** tot de leeftijd van **6 jaar** poets je met een kleine, **manuele tandenborstel**. Met een schrobbende heen-en-weer beweging ga je over elke tand tot aan de tandvleesrand.

0 TOT 2 JAAR

Ouders poetsen de tanden.
Start vanaf de doorbraak van de eerste tand



POETSEN MET EEN MANUELE TANDENBORSTEL

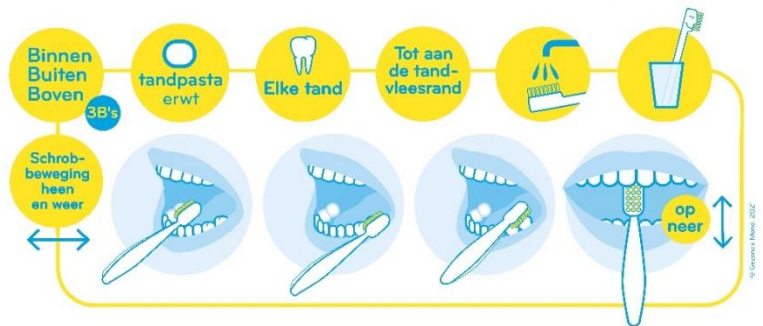


2 TOT 6 JAAR

Ouders poetsen de tanden.



POETSEN MET EEN MANUELE TANDENBORSTEL



Voor kinderen van **6 tot 12 jaar** zet je de **manuele tandenborstel** in een hoek van 45 graden op de tand tot tegen de tandvleesrand. Poets tand per tand en maak kleine, cirkelvormige bewegingen.

6 TOT 12 JAAR

Ouders poetsen de tanden na tot ongeveer 10 jaar.



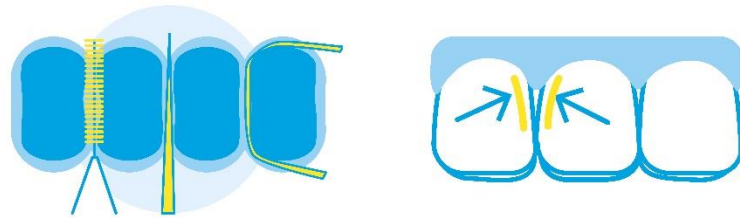
POETSEN MET EEN MANUELE TANDENBORSTEL



Bij kinderen ouder dan 12 jaar is ook het interdentaal reinigen belangrijk. Alvorens je de tanden poetst, reinig je met een interdentaal borsteltje, een tandenstoker, soft dental pick of flosdraad tussen de tanden. Dit is belangrijk omdat ook tussen de tanden plaque opstapelt. Na het interdentaal reinigen kan je de tanden poetsen volgens de methode die beschreven staat bij de 6 tot 12-jarigen.

METHODE

Poets goed beide vlakken van de tegen elkaar staande tanden.



© Elsevier, 2014, 2017



Spoel na gebruik de interdentaal borstel af met water en droog deze af.



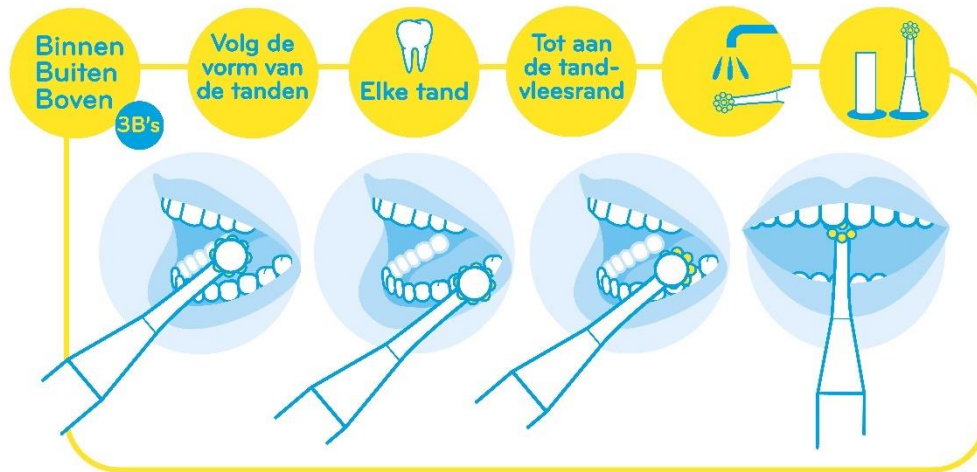
Gooi flosdraad, driehoekige tandenstokers en softpicks na gebruik weg.

Poetsmethode elektrisch

Poets je liever **elektrisch**? Dat kan vanaf de leeftijd van **2 jaar**. Uiteraard zal de elektrische poetstechniek bij jonge kinderen voornamelijk door de ouder of voogd uitgevoerd worden. Er bestaan elektrische tandenborstels met een ronde kop of een lange kop. Afhankelijk van het type kop gebruik je een andere techniek. Spoel na gebruik de tandenborstel altijd grondig af met water en laat rechtstaand drogen.

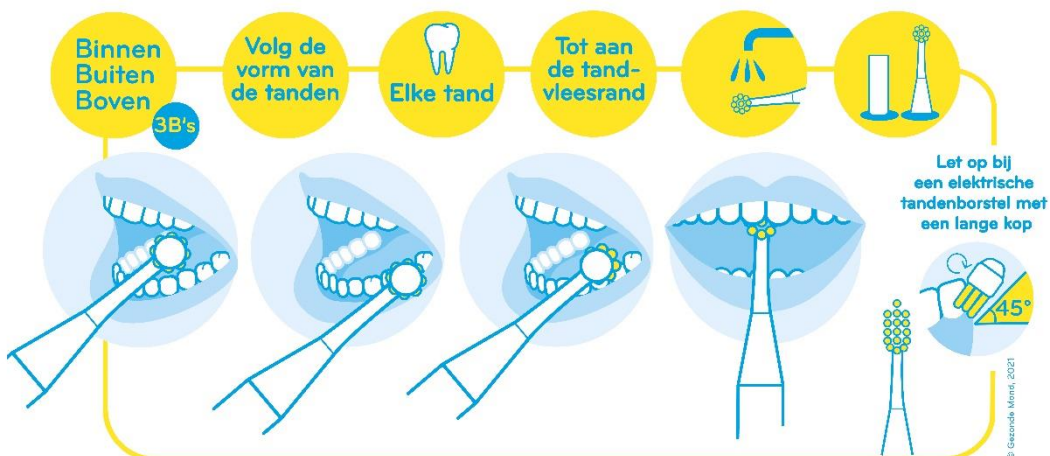
Bij kinderen **tussen 2 en 6 jaar** met een **elektrische tandenborstel** met een **ronde kop** volg je de vorm van de tanden en zorg je ervoor dat je over het volledige tandoppervlak tot aan de tandvleesrand gaat. Wanneer het kind een elektrische tandenborstel met een **lange kop** heeft gebruik je de methode van de manuele tandenborstel en maak je een schrobbende beweging over elke tand.

POETSEN MET EEN ELEKTRISCHE TANDENBORSTEL



Bij iedereen **ouder dan 6 jaar** en een **elektrische tandenborstel** met een **ronde kop** volg je dezelfde methode als hierboven beschreven: je volgt de vorm van de tanden en gaat over het volledige tandoppervlak tot aan de tandvleesrand. Wanneer een elektrische tandenborstel met lange kop gebruikt wordt zet je de tandenborstel, net zoals bij de manuele tandenborstel, in een hoek van 45 graden tot tegen de tandvleesrand en maak je cirkelvormige bewegingen tijdens het poetsen.

POETSEN MET EEN ELEKTRISCHE TANDENBORSTEL



Samengevat

Poets de tanden twee keer per dag en zeker voor het slapengaan.

Een grondige poetsbeurt duurt minstens twee minuten.

De tanden reinigen volgens de drie B'S: binnen, buiten en boven.



Aandachtspunten

- Zorg dat elke oppervlakte van de tand tot tegen de tandvleesrand goed geïmagineerd wordt.
- Spuw het teveel aan tandpasta uit na het poetsen, maar spoel de mond niet na met water om het fluoridegehalte in de mond te behouden. Dit biedt wat meer bescherming tegen tandbederf.

4.2 Pijler 2: Nazicht van de mond

Het is belangrijk dat kinderen op vroege leeftijd vertrouwd raken met de tandarts of mondhygiënist en zijn omgeving. Neem je peuter mee voor een bezoek vanaf de eerste tand, zo kan je kind al wennen aan de tandarts of mondhygiënist. Het kind kan nieuwsgierig rondkijken en bekend raken met de omgeving. Wil hij of zij ook eens in de stoel? Prima. Maar maak er geen verplicht nummer van. Misschien vindt het kind het wel spannend om ook eens in z'n mondje te laten kijken? Het komt erop aan vroeg vertrouwen te winnen.

In de Gezonde Mondkoffer zitten er tandartsinstrumenten die gebruikt worden tijdens een mondonderzoek:

Handschoenen + mondmasker: Een mondhygiënist en tandarts dragen handschoenen en een mondmasker voor hygiënische redenen. Zo kunnen er geen bacteriën overgebracht worden.

Sonde: Dit instrument heeft een haakje. Door dit haakje kan er aan de tand gevoeld worden of er iets mis is, zoals een gaatje of tandsteen. Het haakje doet geen pijn!

Mondspiegel: Het spiegeltje wordt vaak tegelijk gebruikt met de sonde, om overal goed achter de tanden en kiezen te kunnen kijken.

Wattenrollen: Wattenrollen worden aangebracht in de mond tussen de tanden en kaak om speeksel op te zuigen.

Speekselzuiger recht/gekruld: De speekselzuiger zuigt het speeksel en het gebruikte water op tijdens de behandeling. Zo moet je minder slikken. De gekrulde speekselzuiger kan de tong opzij houden.

Het tandartsmateriaal in de koffer is ideaal om een bezoek na te spelen. Maak met een bureaustoel, of zelf een gewone stoel een tandartsstoel, laat iemand de tandarts of mondhygiënist spelen en iemand anders de patiënt. Je kan zelfs een baliemedewerker toevoegen bij de oudere kinderen. Is het materiaal de kinderen bekend? Heeft de tandarts of mondhygiënist het al eens gebruikt?



Het wordt aangeraden dat kinderen jonger dan twaalf jaar twee maal per jaar op controle bij de tandarts gaan, en dit vanaf de eerste tand. Voor kinderen vanaf twaalf jaar en volwassenen wordt aangeraden om minstens één keer per jaar op controle bij de tandarts te gaan, ook voor personen zonder natuurlijke tanden. De tandarts kan je ook aanraden om meer op controle te komen naargelang de staat van je gebit. De tandarts kan je doorsturen naar de mondhygiënist. Deze kunnen meer uitleg geven over het correct verzorgen van je mond.

Kinderen worden aangeraden om twee maal per jaar op controle bij de tandarts te gaan. Het bezoek aan een geconventioneerde tandarts wordt 2 keer per jaar volledig terugbetaald tot de leeftijd van 18 jaar. Niet elke tandarts is geconventioneerd, vraag dit dus zeker na!

De doorverwijzing naar de mondhygiënist

De tandarts onderzoekt de mondholte, stelt diagnoses, maakt behandelplannen op, en voert tandheelkundige behandelingen uit. Dit met als doel een gezond natuurlijk gebit zo lang mogelijk te behouden. De tandarts kan de patiënt doorsturen naar de mondhygiënist.

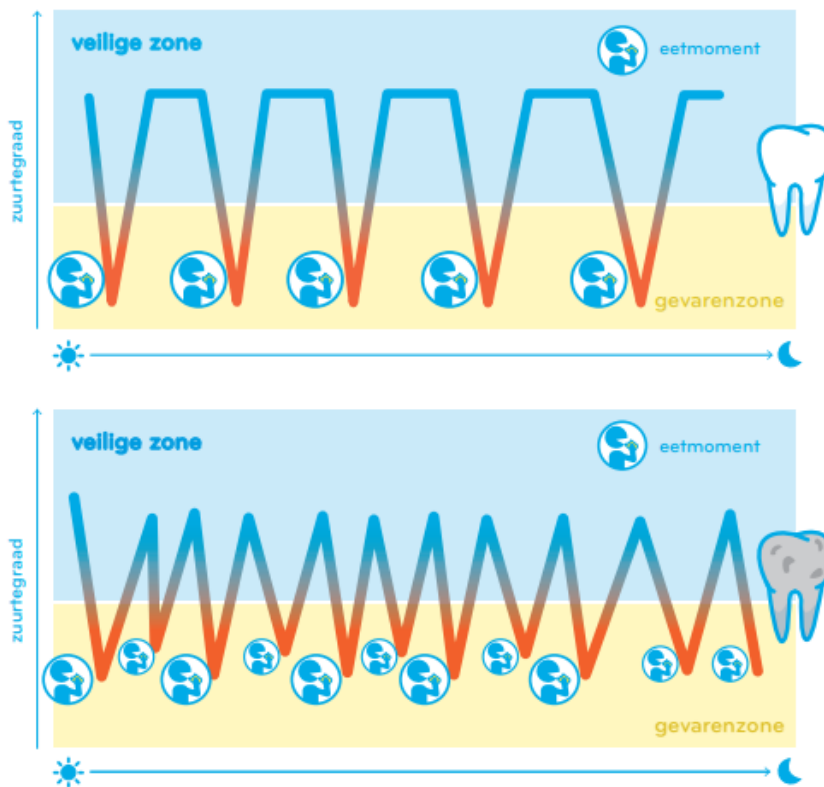
De mondhygiënist richt zich op preventie en mondverzorging, om zo vroegtijdig gebitsproblemen vast te stellen, te voorkomen én te bestrijden. Mondhygiënist kunnen meer uitleg geven over het dagelijks correct verzorgen van de mond, de gebitsprothese of andere prothetische structuren in de mond. Meer informatie bij wie je kan aankloppen voor welk advies, kan je vinden via [dit artikel](#) op gezondemondb.be.

4.3 Pijler 3: Mondvriendelijke voeding

De derde pijler is mond vriendelijke voeding. Mondvriendelijke voeding komt niet altijd overeen met gezonde voeding. De zuurtegraad in voedingsproducten zorgt voor tandproblemen. Daardoor zijn suikerrijke, plakkerige en zure tussendoortjes mondonvriendelijke producten. Ze verstoren de zuurtegraad van de mond. 's Nachts of juist voor het slapengaan iets eten of drinken heeft een slechte invloed op de tanden.

Een glas water na het nuttigen van een suikerrijk, zuur of plakkerig tussendoortje of drankje kan helpen om dit weg te spoelen.

Streef naar maximaal vijf eetmomenten per dag. Voor een gezonde mond is het heel belangrijk dat je de tanden voldoende rust geeft tussen de eetmomenten door. Drink daarom tussen de vijf eetmomenten alleen water of ongesuikerde dranken, zo kunnen je tanden zich goed herstellen na een maaltijd. Zure en gesuikerde dranken worden meegeteld als een van de vijf eetmomenten. Bijvoorbeeld: fruitmelk en chocolademelk, thee of koffie met suiker, fruitsap of een smoothie en (light of zero) frisdrank,. Wat kan wel tussen deze eetmomenten in: water, ongesuikerde melk, thee of koffie, verse soep of groentesap.



Je hoeft niet te stoppen met gezonde (maar zure) voedingsmiddelen te eten. Enkele eenvoudige middelen volstaan om het nadelige effect van zuren in te perken:

- o Eet het fruit dat je wil eten in één keer op, niet verspreid over de dag
- o Melk of kaas na de maaltijd neutraliseren eventuele zuren
- o Kauwen op (suikervrije!) kauwgom verhoogt de speekselvloed
- o Drink zure drank (bijvoorbeeld: vers appelsiensap) bij de maaltijd, niet tussendoor
- o Drink zure drankjes in één keer op en werk ze niet tussen de tanden door; een rietje helpt om het contact met de tanden nog te verminderen

Laat de kinderen 5 mondonvriendelijke en 5 mondvriendelijke voedingsmiddelen opsommen.



5. Materialen

In de koffer zitten nog enkele materialen die je kan gebruiken om aan de slag te gaan met mondzorg bij ouderen. Hieronder leggen we uit wat deze materialen zijn en hoe je ze kan gebruiken.

5.1 De online ondersteuning

Gezonde Mond biedt gratis, online materialen aan. Deze kan je extra gebruiken ter ondersteuning. In deze handleiding wordt verwezen naar:

- Artikels en materialen op de algemene website van het Vlaams Instituut Mondgezondheid: www.gezondemond.be
- Op de [projectpagina 'kinderen en jongeren'](#) vind je materiaal en artikels specifiek voor de doelgroep. Klik zeker eens door!

5.1 Basisadviezen



In de basiskoffer vind je 2 brochures met [algemene basisadviezen mondgezondheid](#). Eén brochure bevat advies voor iedereen jonger dan 12 jaar en de andere brochure bevat advies voor iedereen ouder dan 12 jaar. Deze basisadviezen geven op een eenvoudige manier weer hoe je een goede mondgezondheid kan



bekomen via

5.2 Educatief materiaal

Voor het project Glimlachen werd er educatief materiaal ontwikkeld voor verschillende leeftijdscategorieën.



5.2.1 Kleuters

Om kleuters te sensibiliseren rond gezonde mondhygiëne werd er educatief materiaal ontwikkeld met Cas en Kato in de hoofdrol. Aan de hand van het verhaal met vertelplaten komen Cas & Kato in contact met mond vriendelijke voeding, hoe ze hun tanden het best poetsen en een bezoek bij de tandarts. Daarnaast bevat het ook een activiteitenmap met onder andere een poetslied, een poetskalender, een knutselactiviteit, enzoverder. Opgelet! Al deze materialen worden momenteel vernieuwd. Neem in het voorjaar 2023 zeker eens een kijkje op de website om de vernieuwde materialen te ontdekken.



Al het educatief materiaal voor kleuters kan je [hier](#) gratis downloaden:

Cas en Kato	Vertelplaten Activiteitenmap
materiaal	Poetskalender Poetsposter Poetssticker Tandenpostkaartje
werkblaadjes	Cas zoekt de juiste weg naar de tandarts Verbind de tandpasta met de juiste beker Tellen maar Fruitgezichtjes Wat hoort bij elkaar Welk plaatje hoort niet in de rij Zoek de 8 verschillen
kleurplaten	Kleurplaat 1 Kleurplaat 2

5.2.2 Kinderen uit het 1^e en 2^e leerjaar

Voor de eerste graad van het lager onderwijs werd Tandensproject met Flos en Bros ontwikkeld. Het bestaat uit een uitgebreid lessenpakket waarin de leerlingen in vier thema's het belang van mondhygiëne wordt bijgebracht. Onder elk thema vind je tal van werkblaadjes en activerende opdrachten, steeds met duidelijke vermelding van de lesdoelen. Achteraan het pakket vind je de oplossingen van de opdrachten én een overzicht van de eindtermen en leerplandoelen voor elk onderwijsnet.

Al het educatief materiaal voor de eerste graad lager onderwijs kan je [hier](#) gratis downloaden:

Flos en Bros	Lespakket 'tandenproject met Flos en Bros'
Materiaal	Poetskaart Poetsdiploma Poetssticker Tandenpostkaartje

5.2.3 Kinderen uit het 5^e en 6^e leerjaar

Dit educatief pakket bestaat uit twee bundels **Zet er je tanden in** en **Steek een tandje bij**, respectievelijk voor het 5^e en 6^e leerjaar. Daarnaast zijn er nog verschillende werkbladen en ondersteunend materiaal opgenomen.

Al het educatief materiaal voor de derde graad lager onderwijs kan je [hier](#) gratis downloaden:

Lespakket 5e leerjaar	‘Zet er je tanden in’ + handleiding
Lespakket 6 ^e leerjaar	‘Steek een tandje bij’ + handleiding
Eindtermen	Eindtermen 5^e en 6^e leerjaar
Materiaal	Poetskaart Poetsdiploma Poetssticker Tandenpostkaartje Werkblaadjes en oplossingen



5.3 Inspiratielijst

Via [deze link](#) kan je een catalogus terugvinden die ter inspiratie gebruikt kan worden. De catalogus werd opgedeeld in boekjes uit de bibliotheek, poetsliedjes en andere educatieve materialen. Bij al het materiaal staat vermeld voor welke leeftijd het geschikt is. Alle materialen met een eigen website kan je bezoeken via de QR-code, te scannen met je telefoon, of door op de link te klikken. Alle materialen werden gecontroleerd door Gezonde Mond en zijn conform de basisadviezen mondgezondheid. Je kan er dus zeker van zijn dat de informatie correct is! Bovendien is alles waar we naar verwijzen gratis, tenzij dat het er expliciet bij wordt vermeld. Gebruik de materialen in deze lijst dus zeker als extra aanvulling bij de Gezonde Mondkoffers!

5.4 Materialen dag van de mondgezondheid

Op 20 maart is het 'Dag van de mondgezondheid'. Jaarlijks worden er materialen ontwikkeld door Gezonde Mond en gratis ter beschikking gesteld aan zelfstandigen en organisaties om het thema in de kijker te zetten. Markeer alvast deze datum in jouw agenda en hou naar aanloop van deze speciale dag onze sociale media kanalen extra goed in het oog!

5.5 Gesprekskaarten



In de koffer vind je 10 gesprekskaarten terug. Deze kaarten hebben als doel het gesprek rond mondgezondheid op gang te brengen. Dit spel is een actief spel, de groep zet een stap naar voor als ze het eens zijn met de stelling en een stap achteruit als ze het oneens zijn. Nadien kan je per stelling het antwoord bespreken en dieper ingaan op de gedachten van de groep. Je vindt het correcte antwoord en een extra woordje uitleg bij elke stelling terug.

 <p>Het is belangrijk om 2 keer per dag je tanden te poetsen volgens de 3 M's.</p> 	<p>Fout. Je poetst je tanden 2 keer per dag volgens de 3B's: binnenkant, buitenkant, bovenkant.</p>
 <p>Veel groenten eten is goed voor je tanden.</p> 	<p>Klopt! Groenten bevatten weinig suiker en ze stimuleren de speekselproductie.</p>
 <p>Je moet enkel naar de tandarts als je pijn hebt aan je tanden.</p> 	<p>Fout, kinderen gaan best 2 keer per jaar naar de tandarts.</p>

 <p style="text-align: center;">Alleen witte tanden zijn gezond.</p> 	<p>Fout. Iedereen is uniek. Zo verschillen tandkleur en -helderheid van persoon tot persoon. Tandenvlechtingen zullen met het ouder worden wat donkerder worden en kunnen verkleuren door gebruik van bepaalde voedingsmiddelen of dranken (vb. koffie of thee), door roken of door een tandprobleem (vb. tandbederf). Er worden verschillende methoden en producten aangeboden om de tanden witter te maken, maar hier is wel voorzichtigheid bij geboden want die zijn niet altijd zonder gevaar. Vraag steeds advies aan je tandarts of mondhygiënist vooraleer een blekende tandpasta of ander product te gebruiken.</p>
 <p style="text-align: center;">Kiezen dienen om je eten beter te proeven.</p> 	<p>Fout. kiezen dienen om je eten fijn te malen.</p>
 <p style="text-align: center;">De tandarts kijkt naar de tanden met een verrekijker.</p> 	<p>Fout. De tandarts kijkt naar je tanden met een mondspiegel.</p>

 <p>Volwassenen hebben meer tanden dan kinderen.</p> 	<p>Juist. Volwassenen hebben 32 tanden en kinderen hebben 20 tanden.</p>
 <p>Water drinken is slecht voor je tanden.</p> 	<p>Fout. Water drinken is goed voor je tanden.</p>
 <p>Je mond is verbonden met je buik.</p> 	<p>Klopt! Het eten dat je via je mond eet gaat daarna door naar je maag.</p>
 <p>Fruitsap is goed voor je tanden</p> 	<p>Klopt niet. Fruitsap is zuur én bevat veel suiker. Als je toch een glas fruitsap wil drinken doe je dit best bij de maaltijd en drink je het in één keer leeg.</p>

Een aantal opwarmers!

Wil je nog meer stellingen bespreken in groep? In het kader van de 'dag van de mondgezondheid' op 20 maart 2022 werden stellingen rond mondgezondheid verspreid. Deze campagne 'be proud of your mouth' campagne was toen gericht naar vooral jongeren. Neem zeker een kijkje op gezondemondb.be als je maar niet genoeg van krijgt van verschillende mythes en waarheden!

<https://gezondemondb.be/iedereen/dag-van-de-mondgezondheid/>

6. Evaluatieformulier het gebruik van de koffer

Het is heel belangrijk dat de materialen in de koffer na elke ontlening geëvalueerd worden. Zo kunnen we onze koffers continu blijven verbeteren en zo goed mogelijk afstemmen op de doelgroep. We stellen enkele korte vragen en je krijgt ruimte om extra feedback achter te laten. Het maakt niet hoe kort of hoe lang de ontlening was.

De evaluatie invullen kan [via deze link](#) of onderstaande QR-code. De QR-code kleeft ook op het deksel van de doos van de koffer.

