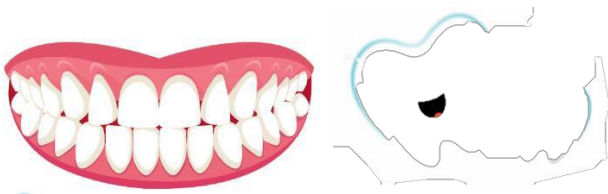


Early Years

Preventie van infectie: Gebitshygiëne

Les 3: Gebitshygiëne

Leerlingen leren hoe ze hun tanden moeten poetsen en begrijpen dat we onze tanden ten minste twee keer per dag moeten poetsen om tandbederf te voorkomen.



Leerdoelen

Alle leerlingen:

- Begrijpen hoe ze hun tanden effectief moeten poetsen.
- Begrijpen waarom het belangrijk is om je tanden te poetsen.
- Begrijpen het verband tussen suiker en tandbederf.

Koppelingen curriculum

Communicatie en taalontwikkeling

- Luisteren en aandacht
- Begrijpen
- Spreken

Fysieke ontwikkeling

- Gezondheid en zelfzorg

Expressie, kunst en design

- Media en materialen ontdekken en gebruiken



Les 3: Gebitshygiëne

Benodigde leermiddelen

Introductie

Per klas

- SH1 (Hand-out leerlingen)
Afbelding van tanden

Ondersteunende materialen

- SH1 Afbelding van tanden
- SW1 Tandens poetsen kaart

Activiteit: Spiegeloefening en nadoen tanden poetsen

Per klas

- Knuffelbeest / pop met mond en tanden of model van een mond
- Tandeborstel
- Spiegel
- Timer / 2 minuten eierwekker
- Vraag aan de leerlingen om indien mogelijk een tandeborstel mee te nemen die dag

Uitbreidingsactiviteit: Tandens poetsen volgen

Per leerling

- SW1 Tandens poetsen kaart



Les 3: Gebitshygiëne

Kernwoorden

Bacteriën
Ziektekiemen
Microben
Tandplak
Gaatje
Suiker
Tanden poetsen

Gezondheid en Veiligheid

Jonge kinderen moeten
altijd gecontroleerd worden
als ze hun tanden poetsen.

Zoek advies bij CLEAPPS
voor veilige microbiologische
praktijk in het klaslokaal.
<http://www.cleapps.org.uk/>

Weblinks

<https://e-bug.eu/nl-NL/gebitshygi%C3%ABne-ey>

Introductie

1. Vraag de leerlingen om met een spiegel in hun mond te kijken. Wat kunnen ze zien? Hoeveel tanden en kiezen zien ze? Hoe zien ze eruit? Leg uit aan de leerlingen dat de meeste tanden en kiezen melktanden zijn, maar dat ze bij sommige kinderen al beginnen uit te vallen omdat ze worden vervangen door grotere volwassen tanden en kiezen die ze voor de rest van hun leven zullen hebben.
2. Laat de klas SH1 zien, een afbeelding van tanden in de mond. SH1 is een afbeelding van volwassen tanden en kiezen, dus 28 tanden en kiezen zonder de 4 verstandskiezen. Volwassenen hebben 32 tanden en kiezen. Vraag de kinderen om te helpen de tanden en kiezen te tellen die ze in de afbeelding zien. Vraag dan aan de kinderen om te tellen hoeveel tanden en kiezen zij zelf hebben (kinderen jonger dan 6 jaar hebben in het algemeen 20 melktanden). Vraag de kinderen hoeveel boventanden en hoeveel ondertanden ze hebben.
3. Vraag de kinderen waar we onze tanden voor gebruiken (eten, praten, lachen). Leg uit dat het heel erg belangrijk is om goed voor onze tanden en kiezen te zorgen door ze schoon te houden. Te veel eten en drinken met suiker is slecht voor onze tanden en kan gaatjes veroorzaken in onze tanden en kiezen. Die worden ook wel een caviteit genoemd. Een gaatje kan erg veel pijn doen en het moeilijk maken om te eten. Je tanden goed poetsen helpt om gaatjes te voorkomen.
4. Leg uit aan de leerlingen dat om onze tanden en kiezen gezond te houden we ze twee keer per dag moeten poetsen: net voor je naar bed gaat en ten minste nog een keer gedurende de dag. Het is het makkelijkst om te herinneren als je het doet voor je naar school gaat en voor je naar bed gaat. Vertel de kinderen dat we onze tanden elke keer ten minste twee minuten moeten poetsen met een fluoride tandpasta en dat we hulp moeten vragen van een volwassene om te kijken of we het goed doen.

Activiteit

1. Breng een knuffeldier of een pop mee met een open mond en tanden om aan de kinderen uit te leggen dat ze de tanden van de pop gaan poetsen.

2. Gebruik de pop en een tandenborstel om aan de kinderen te laten zien hoe ze hun tanden moeten poetsen. Laat zien hoe ze met kleine cirkels de voor- en achterkant van hun tanden moeten poetsen en helemaal naar de achterste kiezen.
3. Als je extra poppen en tandenborstels hebt, laat de kinderen het dan zelf proberen met een twee minuten timer. Als je maar één pop en tandenborstel hebt kun je die pop en tandenborstel delen en elk kind er 15-30 seconden mee laten oefenen.
4. Als de kinderen hun eigen tandenborstel hebben meegenomen, controleer dan hoe ze hun eigen tanden poetsen.

Deze leuke activiteit zal de kinderen helpen om hun tanden effectiever te poetsen.

Bespreking

Vertel de kinderen dat we onze tanden poetsen om microben te verwijderen die in onze mond leven en die graag de suiker eten op onze tanden. Als dit gebeurt en we onze tanden niet genoeg poetsen kunnen we gaatjes krijgen in onze tanden die langzaam erger kunnen worden en tand- of kiespijn kunnen veroorzaken, wat niet fijn voelt.

Vraag de kinderen of ze zich de belangrijkste stappen kunnen herinneren om onze tanden schoon te houden:

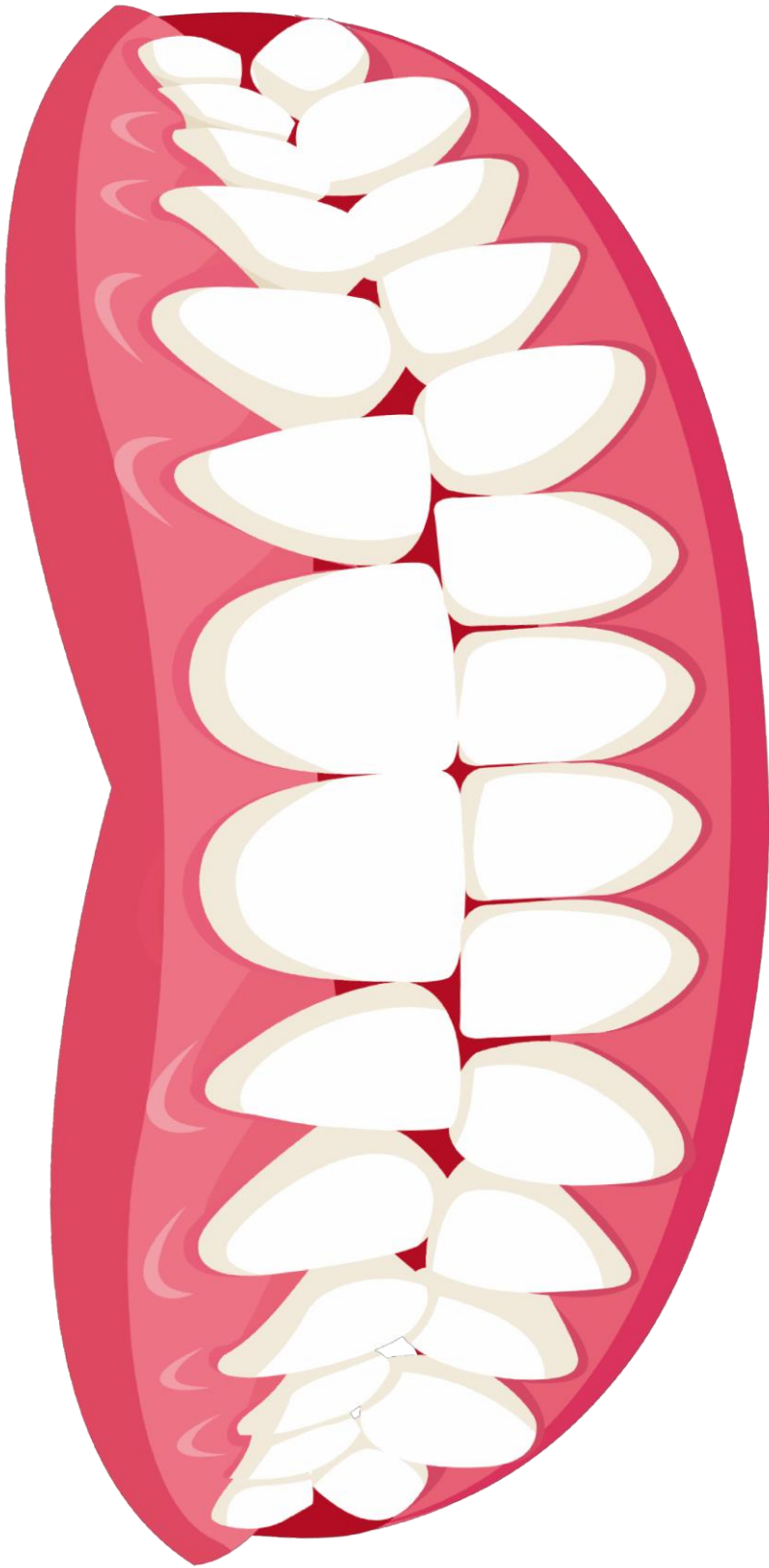
1. Twee keer per dag poetsen - voordat je naar school gaat en voordat je naar bed gaat.
2. Gebruik een fluoride tandpasta.
3. Poets je tanden in cirkels aan de voor- en achterkant en vergeet je kiezen niet.
4. Poets ten minste twee minuten lang.
5. Spuug aan het eind de tandpasta uit, maar spoel niet je mond.

Uitbreidingsactiviteit:

Tanden poetsen kaart

SW2 is nuttige manier om routinematig tanden poetsen te stimuleren. Geef een blad per kind. Vraag de kinderen om elke keer dat ze hun tanden hebben gepoetst een merkteken of een tekening te maken op de kaart om te volgen hoe vaak ze hun tanden hebben gepoetst in een schoolweek. Dit kan in de klas of thuis worden gedaan.

SH1 - Afbeelding van tanden



Gezonde tanden poetsen kaart

MAANDAG

DINSDAG

WOENSDAG

DONDERDAG

VRIJDAG

Ik heb mijn tanden 's morgens
gepoetst

Naam

Ik heb mijn tanden 's avonds
gepoetst voor ik naar bed ging

Klas

Ik heb mijn tanden twee minuten
lang gepoetst

Plak een plaatje of een ster na elke
keer dat je je tanden hebt gepoetst!

