



Groep 2-3

Preventie van infectie: Gebitshygiëne

Les 4: Gebitshygiëne

Leerlingen leren hoe en waarom tandplak wordt gevormd en hoe suiker in eten en drinken je tanden en kiezen kan beschadigen.

Leerdoelen

Alle leerlingen:

- Begrijpen wat tandplak is en hoe het wordt gevormd
- Begrijpen de gevolgen van tandbederf
- Begrijpen dat minder suiker in eten en drinken tandbederf kan tegenhouden
- Begrijpen het belang begrijpen van gezonde snacks

Koppelingen curriculum

PHSE/RHSE

- Gezondheid en preventie

Natuurwetenschappen

- Wetenschappelijk onderzoeken
- Levende dingen en hun leefgemeenschappen

Engels

- Lezen en begrijpen
- Schrijven



Les 4: Gebitshygiëne

Benodigde leermiddelen

Activiteit: Eierschaalexperiment

Per groep

- Eierschalen - gebroken en schoongemaakt
- Doorzichtige bekertjes
- Cola met veel suiker
- Halfvolle melk of water
- Sap met veel suiker
- Labels voor de bekertjes

Uitbreidingsactiviteit: Tandens poetsen kaart

Voor elke leerling

- SW1 - e-Bug vorderingenkaart gezonde tanden

Uitbreidingsactiviteit: Gezond eten uitwisselen

Per klas

- TS1 Mondhygiëne Waar of Niet waar-Quiz

Voor elke leerling

- SH1 Feitenblad Gezonde Voedselkeuze
- SH2 Mondhygiëne Waar of Niet waar-Quiz
- SW2 Gezonde Voedselkeuze

Ondersteunende materialen

- TS1 Mondhygiëne Waar of Niet waar-Quiz
- SH1 Feitenblad Gezonde Voedselkeuze
- SH2 Mondhygiëne Waar of Niet waar-Quiz
- SW1 - e-Bug vorderingenkaart gezonde tanden
- SW2 Gezonde Voedselkeuze

Vorbereiding

1. Zet per 3-4 leerlingen 3 bekertjes klaar en label deze van 1 tot 3
2. Verdeel de eierschalen zodat elk kopje een helft van een eierschaal heeft



Les 4: Gebitshygiëne

Kernwoorden

Bacteriën

Tandplak

Gaatje

Suiker

Zuur

Tanden poetsen

Tandbederf

Gezondheid en Veiligheid

Zorg dat de leerlingen de cola niet drinken, vooral niet als ze misschien diabetes hebben. Leerlingen met een allergie of gevoeligheid voor ei of melk moeten deze dingen niet aanraken.

Zie de e-Bug website voor alternatieve activiteiten.

Zoek advies bij CLEAPPS voor veilige microbiologische praktijk in het klaslokaal.

www.cleapps.org.uk

Weblinks

<https://e-bug.eu/nl-NL/gebitshygi%C3%ABne-ks1>

Introductie

1. Vraag de leerlingen om eens aan hun tanden en kiezen te denken; vraag ze hoe ze eruit zien (zijn ze hard en wit en glanzend). Vraag de leerlingen waarom ze denken dat hun tanden en kiezen zo zijn (zodat ze sterk zijn en eten kunnen bijten en kauwen).
2. Deel de eierschalen uit en laat de leerlingen ze (voorzichtig) onderzoeken. Vraag ze of ze denken dat ze lijken op delen van hun lichaam. De leerlingen zouden moeten kunnen zien dat ze op hun tanden en kiezen lijken. Vertel de leerlingen dat hun tanden kiezen heel veel laagjes hebben. De eierschaal is vergelijkbaar met de harde laag op onze tanden en kiezen die het glazuur wordt genoemd.
3. Leg aan de leerlingen uit dat er de hele dag bacteriën op de tanden kunnen groeien die een plakkerige stof kunnen maken die tandplak heet als we dingen eten en drinken met suiker en dat de bacteriën de suiker gebruiken om onze tanden en kiezen aan te vallen (vooral de harde buitenste glazuurlaag).

Activiteit

1. Leg aan de leerlingen dat we de eierschalen gaan gebruiken om te laten zien wat suiker kan doen met onze tanden en kiezen.
2. Verdeel de klas in groepjes van 3-4 leerlingen en geef ze 3 bekertjes die gelabeld zijn van 1 tot 3. Help ze door in elk bekertje een halve eierschaal te leggen en de drie drankjes die je hebt gekozen in de verschillende bekertjes te schenken.
 - a. Cola
 - b. Water (of melk)
 - c. Sap
3. Om de effecten te zien moet je één dag wachten. Vraag de leerlingen nu: Wat zal er met de eierschaal gebeuren als je die lang in het drinken laat staan? Welke vloeistof zal de eierschaal het meeste veranderen? Welke vloeistof zal de eierschaal het minste veranderen? Je kunt wat je denkt nu alvast opschrijven voor morgen.

Na een dag zullen de leerlingen merken dat de eierschaal in de cola verkleurd is en gedeeltelijk is opgelost, dat de eierschaal in water (of melk) bijna niet veranderd is en dat de eierschaal in het sap gedeeltelijk is opgelost. Dit laat zien dat een hoog suikergehalte in eten en drinken het glazuur aan kan tasten.

Bespreking

Laat de leerlingen de eierschalen de volgende dag controleren. Welke veranderingen kunnen ze zien? Waarom denken ze dat dat gebeurd is?

Vertel de leerlingen dat de suiker in de drankjes de eierschalen heeft beschadigd en de kleur van de eierschaal heeft veranderd. Herinner de leerlingen eraan dat de eierschaal lijkt op het glazuur van hun tanden en kiezen, en dat veel suiker hun tanden en kiezen dus erg kan beschadigen.

Vraag de leerlingen wat ze denken dat ze moeten doen om hun tanden en kiezen gezond te houden? Antwoorden kunnen zijn:

- Neem minder vaak eten en drinken met veel suiker en in kleinere hoeveelheden.
- Twee keer per dag poetsen(voordat je naar school gaat en voordat je naar bed gaat)
- Gebruik een fluoride tandpasta
- Spuug na het poetsen de tandpasta uit maar spoel niet
- Ga regelmatig naar de tandarts

Uitbreidingsactiviteit:

Tanden poetsen kaart

SW1 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.

Gezond eten alternatieven

Begin ermee om de leerlingen eraan te herinneren hoe de suiker in de cola de eierschaal aantastte. Te veel suiker eten is slecht voor je en kan tandbederf veroorzaken. De helft van de suiker die we eten is afkomstig van ongezonde snacks en suikerhoudende dranken. Daarom is het belangrijk om snacks te kiezen die gezonder voor je zijn.

- Fruit en groenten zijn een goede keuze als snack; je kunt ze gewoon apart eten of met een gezonde dipsaus.
- Gedroogd fruit heeft een hoog suikergehalte en zou alleen tijdens de maaltijd moeten worden gegeten.

Vraag aan de klas wat hun favoriete fruit en groente snacks zijn. Vertel de leerlingen dat ze hun ongezond eten (bijvoorbeeld suikerhoudende ontbijtgranen) en drinken (bijvoorbeeld frisdrank, fruitlimonade, smoothies en vruchtenlimonade) gemakkelijk in kunnen ruilen voor alternatieven met minder suiker zoals yoghurt met fruit, halfvolle melk, gewoon water of vruchtenlimonade zonder (toegevoegde) suiker.

We hoeven ons niet zo veel zorgen te maken over de suiker in fruit en groenten of in gewone melk en yoghurt, omdat dit geen toegevoegde suiker is.

Welke andere alternatieven kunnen ze bedenken? Geef de leerlingen het SH1 Feitenblad Gezonde voedselkeuze om te helpen met het invullen van SW2 en vraag de leerlingen om hun favoriete snackalternatieven te tekenen op SW2.

Etenswaren met de meest groene etiketten worden beschouwd als de meest gezonde keuzes en het beste alternatief.

Mondhygiëne Waar of Niet waar-Quiz

Geef groepjes van 3 - 4 leerlingen SH2. Vraag de leerlingen om de kaarten uit te knippen en houd ze omhoog om 'Waar' of 'Niet waar' te antwoorden op de quiz in TS1. De antwoorden worden gegeven op het TS1-blad.

Consolidatie van het geleerde

Stel de klas aan het eind van de les de volgende vragen als een oefening om de feiten te controleren.

- Wat is de plakkerige stof die bestaat uit bacteriën en die zich op onze tanden en kiezen vast kan plakken?
Antwoord: Tandplak
- Maak de zin af: Wanneer we eten en drinken met veel suiker eten, dan zorgt dit voor een aanval op onze tanden en kiezen, die kan leiden tot?

Antwoord: Tandbederf

- Hoeveel keer per dag moet je je tanden poetsen met tandpasta?

Antwoord: Ten minste twee keer

- Na het poetsen moet je a) de tandpasta uitspugen en je mond spoelen, of b) de tandpasta uitspugen maar niet je mond spoelen.

Antwoord: je moet de tandpasta uitspugen maar niet je mond spoelen (hierdoor blijft het fluoride langer op je tanden zitten).



Gezond eten

Wat heb je onthouden?

Zijn de volgende zinnen waar of niet waar?

Gedroogd fruit moet worden gegeten tijdens de maaltijd en niet als een snack

Waar

Chocoladebiscuits zijn gezonder als snack dan gewoon yoghurt en fruit

Niet waar

Biscuitjes bevatten veel toegevoegde suiker

Halfvolle melk is gezonder om te drinken dan een sportdrink

Waar

Sportdranken kunnen erg veel suiker bevatten. Water of halfvolle melk is gezonder.

Te veel suiker eten kan tandbederf veroorzaken

Waar



Feitenblad Gezonde voedselkeuze

Ontbijt



Ontbijtgranen met veel suiker

vet suiker zout



Ontbijt van meergranenbiscuits

vet suiker zout



Pap

vet suiker zout



Jam op toast

vet suiker zout

Drinken



Geen toegevoegde suiker/ suikervrije fruitlimonade en water

vet suiker zout



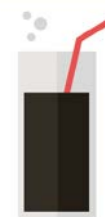
Chocolademelk

vet suiker zout



Sinaasappelsap

vet suiker zout



Cola met veel suiker

vet suiker zout

Snack



Chocoladereep

vet suiker zout



Ontbijtkoek

vet suiker zout



Yoghurt met minder suiker

vet suiker zout



Gewone yoghurt

vet suiker zout

SH2 Mondhygiëne Waar of Niet waar-Quiz

Waar

Niet waar

Waar

Niet waar

Waar

Niet waar

SW1 - e-Bug voortgangkaart gezonde tanden



Gezonde tanden

poetsen kaart

Naam

Klas

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

MA

DI

WO

DO

VR

Ik heb mijn tanden 's morgens gepoetst

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

Ik heb mijn tanden twee minuten lang gepoetst

SW2 - Oefening gezonde voedselkeuze



Wat voor ontbijt, drinken en snack zou jij eten en drinken om je tanden gezond te houden?

Schrijf jouw
keuze op

Teken jouw
keuze

Ontbijt

--	--

Drinken

--	--

Snack

--	--

e-Bug antwoordenboekje

docent Key Stage One

Les een: Micro-organismen: Introductie

SW1 - Ja- en Nee-kaarten

- Microben zijn een andere naam voor virussen of bacteriën
Antwoord: Ja
- De meeste microben kun je zien met het blote oog
Antwoord: Nee
- De meeste vormen van verkoudheid worden veroorzaakt door virussen
Antwoord: Ja
- Microben maken ons altijd ziek
Antwoord: Nee
- Bacteriën worden gebruikt om yoghurt te maken
Antwoord: Ja
- Als je ziek wordt door een microbe heet dat een infectie.
Antwoord: Ja
- De meeste microben hebben geen effect op ons.
Antwoord: Ja
- je vindt microben alleen op dingen die vies zijn, zoals het toilet
Antwoord: Nee

SW3 Microbengekte werkblad lege plekken invullen

- Microben
- Virussen
- Schimmels
- Bacteriën
- Overal

Les drie: Verspreiding van infecties: Ademhalingshygiëne

SW1 Super niezen woorden zoeken

Super niezen woorden zoeken

Kun je hieronder alle woorden vinden die met niezen te maken hebben? Denk eraan dat woorden horizontaal (links naar rechts) en verticaal kunnen zijn (van boven naar beneden) of zelfs diagonaal (links bovenaan naar rechts onderaan).

G	E	R	M	S	N	Y	Y	K	O
M	C	O	L	D	J	Z	W	T	S
B	N	O	H	C	D	E	I	W	P
A	P	I	G	S	U	B	U	G	S
C	B	Z	J	C	N	C	O	K	S
T	F	L	U	P	M	O	J	A	N
E	B	V	K	A	S	D	T	T	E
R	F	C	O	U	G	H	S	B	E
I	W	F	R	S	V	H	B	Z	
A	V	I	R	U	S	B	C	D	E

Snot, Bacteriën, Virus, Hoesten, Verkoudheid
Niezen, Griep, Bacteriën, Bacillen

SW2 Super niezen werkblad lege plekken invullen

- Niezen in een tissue of de holte van je elleboog
- Gooi de papieren handdoek in de vuilnisbak
- Draai de kraan open voor water
- Doe zeep op je handen
- Wrijf je handen tegen elkaar
- Spoel je handen af met water
- Draai de kraan dicht

Les vier: Preventie van infectie: Gebitshygiëne

SH2 Mondhygiëne Waar of Niet waar-Quiz

- Gedroogd fruit moet tijdens de maaltijd worden gegeten en niet als snack - Waar; gedroogd fruit bevat erg veel natuurlijke suikers
- Chocoladebiscuits zijn gezonder als snack dan gewoon yoghurt en fruit - Niet waar; biscuitjes bevatten veel toegevoegde suiker
- Halfvolle melk is gezonder om te drinken dan een sportdrink – Waar; sportdranken kunnen erg veel suiker bevatten. Water of halfvolle melk is gezonder.

- Te veel suiker eten kan tandbederf veroorzaken – Waar; bacteriën op onze tanden voeden zich met de suiker dat zuur veroorzaakt dat ons tandglazuur aantast