



Key Stage 2

Preventie van infectie: Gebitshygiëne

Les 8: Gebitshygiëne

Leerlingen spelen een interactief spel met geheugenkaartjes om de overeenkomsten te benadrukken tussen de gezondheid van mensen en dieren

Leeruitkomsten

Alle leerlingen:

- Begrijpen wat tandplak is en hoe het wordt gevormd.
- Begrijpen welk eten en welke dranken tandbederf veroorzaken.
- Begrijpen wat de gevolgen van tandbederf zijn.
- Begrijpen hoe ze hun tanden effectief moeten poetsen.
- Begrijpen dat het beperken van suikerhoudende dranken tandbederf kan verminderen.
Begrijpen dat wat je moet doen om je huisdier gezond te houden hetzelfde is als was je zelf nodig hebt.

Koppelingen curriculum

PHSE/RHSE

- Gezondheid en preventie

Natuurwetenschappen

- Wetenschappelijk onderzoeken
- Dieren, met inbegrip van mensen

Engels

- Lezen en begrijpen



Les 8: Gebitshygiëne

Benodigde leermiddelen

Hoofdactiviteit: Pak de plak aan

Per groep

- Water
- Voedingskleurstof (elke kleur behalve wit)
- Maismeel
- Bloem (optioneel)

Voor elke leerling

- Tandborstel
- Yogurtpotje
- Penseel

Activiteit 2: Activiteit suikerhoudende drank

Per groep

- Lege drankflessen
- Theelepel
- Zelfsluitende zak
- Suiker

Uitbreidingsactiviteit: Tandpoetsen dagboek

Voor elke leerling

- Kopie van SW1

Extra hulpmiddelen:

- Kopie van PP1 (beschikbaar op de e-bug.eu website)

Ondersteunende materialen

- SW1 Tandpoetsen dagboek/kaart
- PP1 Mondhygiëne MS PowerPoint Presentatie

Vorbereiding

Deel tijdens de les of de week van tevoren het tandpoetsen dagboek uit (SW1) samen met de rest van het huiswerk. De leerlingen moeten een vinkje zetten als ze hun tanden die ochtend of de vorige avond hebben gepoetst. De resultaten hoeven niet in de klas besproken te worden.

Zet de PP1 klaar (beschikbaar op de e-Bug website, e-bug.eu)



Les 8: Gebitshygiëne

Kernwoorden

Tandplak

Ziekte

Glazuur

Fluoride

Hygiëne

Tanden poetsen

Gezondheid en Veiligheid

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-ks2>

Introductie

Begin de les door uit te leggen aan de leerlingen dat tandbederf een ziekte is die kan worden voorkomen. Gebruik de informatie in de opfriscursus voor docenten. Leg uit aan de leerlingen dat ze gaan leren over waardoor tandbederf wordt veroorzaakt en de eenvoudige stappen die ze kunnen zetten om het te voorkomen. Laat de leerlingen PP1 zien. Gebruik de vragen in de presentatie om een gesprek te starten en de kennis van de leerlingen te inventariseren.

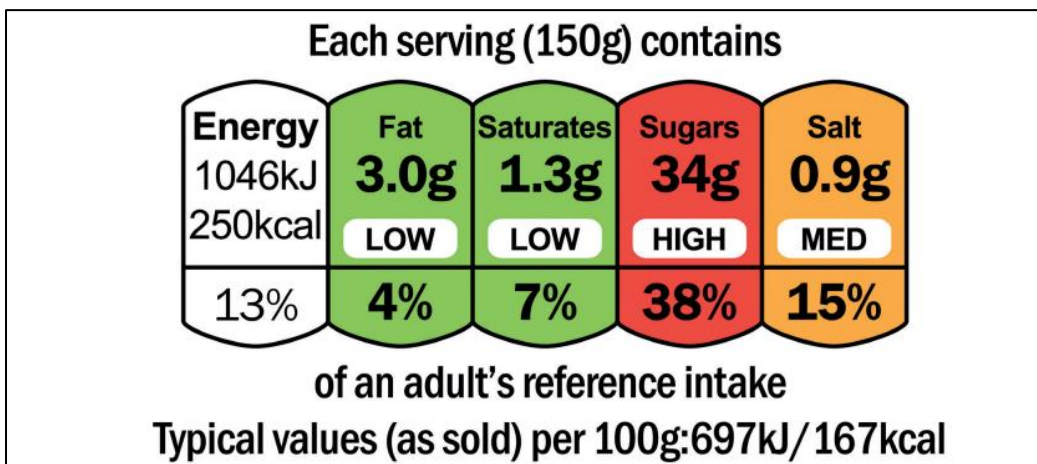
1. Rond de hoofdactiviteit af – Je tanden en kiezen gezond houden – Pak de plak aan experiment
2. Activiteit 2 uitvoeren – Gezond dieet – Activiteit suikerhoudende drank

Belangrijkste boodschap - je kunt tandbederf stoppen door:

De leerlingen leren dat je tandbederf kunt stoppen door minder vaak suikerhoudende voedingswaren en drinken te gebruiken en in kleinere hoeveelheden, en door je tanden te poetsen met een fluoride tandpasta vlak voor je naar bed gaat en in de ochtend.

Richtlijnen voor docenten

Hieronder volgt een voorbeeld van een voedingslabel dat gebruik kan worden om de hoeveelheid suiker en eten de drinken vast te stellen. Rood = hoog suikergehalte; Oranje = gemiddeld suikergehalte; Groen = laag suikergehalte. Let op: Voedingslabels geven de totale hoeveelheid suiker, niet alleen de toegevoegde suiker. Sommige zuivelproducten kunnen oranje gekleurd zijn door van nature voorkomende suikers hoewel ze geen toegevoegd suiker hebben.



Activiteit

Hoofdactiviteit: Pak de plak aan

1. Vraag de leerlingen om een kleine hoeveelheid water te mengen met maismeel en druppeltje voedingskleurstof.
2. Verf dit mengsel op de buitenkant van kleine witte yoghurtpotjes.
3. Wacht tot de yoghurtpotjes droog zijn.
4. Vraag de leerlingen nu om te proberen het maismeelemengsel van de potjes af te borstelen (dit is de plak) met een tandenborstel.
5. Merk op dat als het maismeelemengsel (dat de plak weergeeft) opdroogt, het heel erg moeilijk is om het eraf te borstelen. Als we onze tanden niet twee keer per dag poetsen, kan de plak hard worden en moeilijker om te verwijderen.

Uitbreidingsactiviteit: Wetenschappelijk onderzoek pak de plak aan

Dit experiment kan worden uitgebreid om een wetenschappelijk experiment te doen naar de effecten van je tanden niet poetsen ten opzichte van elke dag poetsen:

Zet drie yoghurtpotjes klaar als hieronder:

1. Geen maismeel = twee keer per dag poetsen
2. Nat maismeel = een keer per dag poetsen
3. Droog maismeel = niet poetsen

Vraag de leerlingen nu om te proberen het maismeelemengsel met een tandenborstel van de potjes af te borstelen. Van welk potje kan de plak het makkelijkst verwijderd worden?

Leerlingen zouden moeten kunnen zien dat elke dag poetsen het poetsen gemakkelijk maakt en dat plak hard kan worden als het lang op de tanden blijft zitten. Hard geworden plak wordt tandsteen genoemd.

Activiteit 2: Activiteit suikerhoudende drank

Deze activiteit is voor groepjes van 2 - 3 leerlingen.

1. Geef elk groepje een verschillende lege drankfles van een populair merk (geef ook water met en zonder een smaakje en verschillende frisdranken en koolzuurhoudende dranken), een theelepel, een zak suiker en een doorzichtig plastic zakje (bijvoorbeeld een broodzakje).
2. Vraag de leerlingen voor ze beginnen om naar het voedingslabel te kijken en vast te stellen hoeveel suiker er in elke fles zit. Help de leerlingen om het suikergehalte te vinden op het label, controleer de hoeveelheden en leg het gebruik uit van de kleuren rood, oranje, groen op het voedingslabel. Voor voedingswaren:
 - Rood = hoog suikergehalte
 - Oranje = gemiddeld suikergehalte
 - Groen = laag suikergehalte
3. Vraag de leerlingen om elk zakje te vullen met dezelfde hoeveelheid suiker als er in elk van de dranken zit (1 theelepel is ongeveer 4 gram).
4. Nadat ze klaar zijn met de activiteit kan elk groepje zijn resultaten presenteren (naam van de drank, hoeveelheid suiker in gram en het aantal theelepels suiker) aan de rest van de klas.
5. De leerlingen kunnen het project samenvoegen en een 3D-poster op karton maken om te laten zien in de klas met frisdrankflessen en zakken suiker die op de poster zijn geplakt.

Bespreking

Controleer of de leerlingen het begrijpen door de klas de volgende vragen te stellen.

Hoe krijgen we tandbederf?

Antwoord: Plak is een ophoping van bacteriën op onze tanden. De bacteriën in de plak breken suikers die wij eten af en gebruiken ze om andere stoffen te maken zoals zuur. Als de plak niet regelmatig wordt weggepoetst of als er te veel suiker in het dieet zit, dan lost het gevormde zuur onze tanden op waardoor er gaatjes ontstaan (caviteiten).

Welke voedingsmiddelen moeten we minderen en alleen af en toe nemen?

Antwoord: Voedsel en drank die suiker bevat moet worden beperkt en alleen af en toe worden genuttigd. Snacken tijdens de dag en voor het naar bed gaan van suikerhoudende snacks en frisdrank (vooral koolzuurhoudende drank!) moet worden voorkomen om tandbederf te voorkomen. Suikerhoudende voedingsmiddelen zijn onder meer frisdrank, limonadesap en smoothies, limonade, snoep, chocolade, cake, koekjes, jam, ijs, sommige ontbijtgranen, honing en siroop. Het is ook beter om gedroogd fruit bij een maaltijd te eten, zoals met ontbijtgranen, in plaats van als snack, want gedroogd fruit kan tussen de tanden blijven plakken en tandbederf veroorzaken.

Is het OK om koolzuurhoudende dranken zonder suiker te drinken?

Antwoord: Hoewel deze dranken geen suiker bevatten en dus beter zijn van de soorten met suiker, kan het zuur over langere tijd wel ons tandglazuur aantasten, waardoor het dunner wordt en soms pijnlijk. Het is het beste om gewoon water te drinken en gewone melk (zonder een smaakje) en fruitlimonade zonder toegevoegde suiker/suikervrije fruitlimonade.

Hoe vaak moeten we onze tanden poetsen en hoe?

Antwoord: Het is essentieel om onze tanden twee keer per dag te poetsen, 's avonds en 's morgens, zo gauw ze door beginnen te komen (bij ongeveer 6-9 maanden oud), met een veegje tandpasta met fluoride voor kinderen jonger dan 3 jaar. Vanaf 3 jaar oud moeten we een hoeveelheid fluoride tandpasta gebruiken ter grootte van een doperwt. Een volwassene moet toezicht houden op het tanden poetsen tot de kinderen 7 jaar oud zijn. Het is belangrijk om na het poetsen wel te spugen maar niet te spoelen (om een beschermende laag fluoride op het oppervlak van de tanden te laten zitten). Fluoride helpt om het glazuur sterk te houden om de kans op beschadiging door zuur te verminderen.

Wat gebeurt er rond de leeftijd van 6 jaar?

Antwoord: Rond de leeftijd van zes jaar begint de eerste permanente kies door te komen (achteraan in de mond) Deze kiezen kunnen per vergissing worden aangezien voor melkkiezen en vaak gemist worden bij het poetsen. Het is essentieel om deze kiezen effectief te poetsen om het begin van tandbederf te voorkomen.

Hoe kunnen we ons eraan herinneren om onze tanden te poetsen?

Antwoord: Om het gemakkelijk te herinneren is het het beste als je het tanden poetsen twee keer per dag onderdeel maakt van een dagelijkse hygiëneroutine, 's morgens en 's avonds.

Uitbreidingsactiviteiten

Tanden poetsen dagboek

Geef de leerlingen tijdens de les een week van tevoren een tanden poetsen dagboek SW1. De studenten kunnen daarin hun tanden poetsen bijhouden waardoor ze worden aangemoedigd om hun tanden te poetsen als onderdeel van hun dagelijkse routine.

Tanden poetsen timen

1. Moedig de leerlingen aan om in groepjes hun techniek voor het tanden poetsen te oefenen op een model.
2. Elke leerling moet laten zien hoe lang ze denken dat het duurt om het hele gebit effectief te poetsen.
3. Bekijk hoe lang ze eraan besteed hebben vergeleken met de ideale 2 minuten.

Let op: leerlingen mogen hun elektrische tandenborstels gebruiken als ze die hebben.

Tip: Muziek kan helpen om de leerlingen te laten zien hoe lang ze moeten poetsen. Overweeg om een popsong te laten horen dat ongeveer 2 minuten duurt terwijl ze opnieuw hun tanden poetsen oefenen.

Consolidatie van het geleerde

Stel de klas aan het eind van de les de onderstaande vragen.

- Wat is de plakkerige stof die bestaat uit bacteriën en die zich op onze tanden en kiezen vast kan plakken? Antwoord: Tandplak
- Welke zoete stof die je in eten en drinken kunt vinden kan ervoor zorgen dat bacteriën en zuur onze tanden aanvallen? Antwoord: Suiker
- Waarom moeten we het aantal keren dat we dingen met toegevoegde suiker eten en drinken beperken? Antwoord: Om de opbouw van plak en tandbederf te voorkomen.
- Hoeveel keer per dag moet je je tanden poetsen met fluoride tandpasta? Antwoord: Ten minste twee keer per dag

