



Digitale versies van deze activiteitengids zijn beschikbaar in het Frans, Duits, Spaans, Italiaans, Pools, Zweeds en Nederlands. Bezoek de productpagina op [www.tickit.co.uk](http://www.tickit.co.uk)

## Activiteitengids

waarmee kinderen de verschillende tanden en kiezen kunnen onderscheiden en leren waar het gebit van is gemaakt, hoe het wordt gebruikt en hoe ze hun gebit goed kunnen verzorgen.



# Inleiding

## Wat kinderen over het gebit moeten leren:

Kinderen moeten op de hoogte zijn van verschillende lichaamsdelen die verband houden met het spijsverteringssysteem, inclusief hun gebit en de functie van de verschillende tanden en kiezen. Ze moeten de namen van de individuele tanden en kiezen kennen en weten hoe ze hun gebit op de juiste manier kunnen verzorgen. Ze moeten op de hoogte zijn van wat schadelijk is voor het gebit en hoe je voor je gebit zorgt. Een goed leerproces moet bestaan uit discussie, observatie en tekenen en schrijven.

## Deze gids bevat de volgende informatie:

- ① Waar worden tanden en kiezen van gemaakt?
- ② Herkenning van menselijke tanden en kiezen met gebruik van het reuzengebittsmodel
- ③ Verschillende soorten tanden en kiezen - wat doen ze?
- ④ Gezond eten - begrijpen welke soorten voedsel het gebit kunnen beschadigen
- ⑤ Het goed schoonmaken van het gebit.

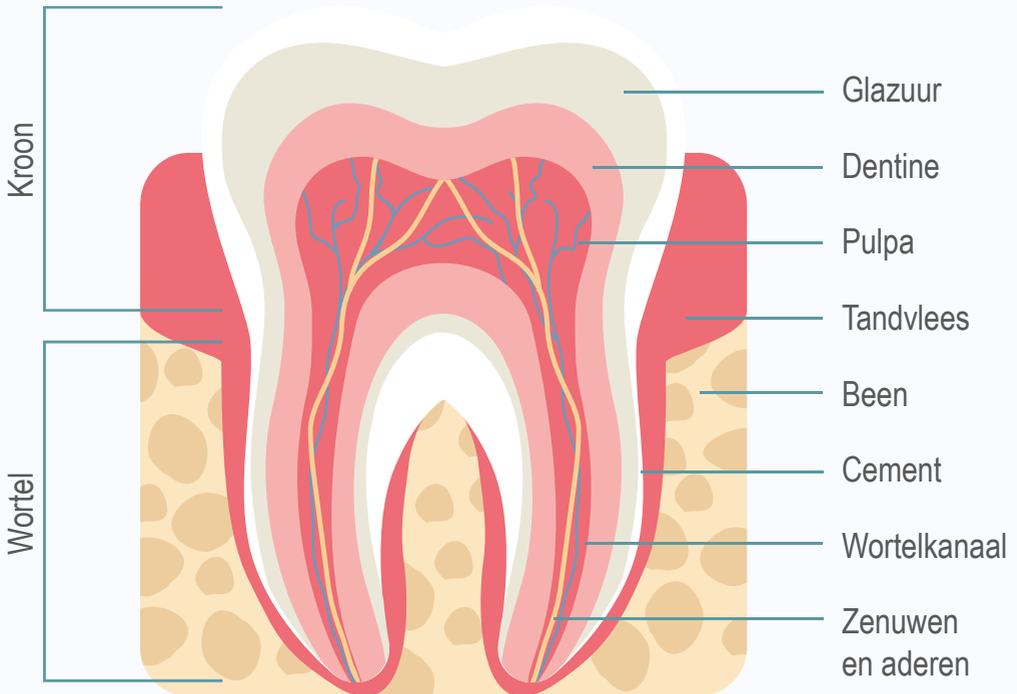


## ① Waar worden tanden en kiezen van gemaakt?

Tanden hebben een buitenlaag van glazuur, wat de hardste stof in het menselijk lichaam is. Onder deze laag bevindt zich **dentine** wat van levende cellen is gemaakt. Daaronder bevindt zich **pulpa** wat zachter is en waar de aderen en zenuwen te vinden zijn. De tand heeft een zichtbare **kroon** die zich boven het **tandvlees** bevindt, hieronder zit de tandhals en dan de wortel die zich uitstrekt tot in het **kaakbeen** daaronder en de tand stevig op zijn plaats houdt. Tussen de tand en het kaakbeen zit een laag die het **cement** wordt genoemd.

Kinderen worden meestal zonder gebit geboren. De eerste tanden en kiezen verschijnen rond de leeftijd van 6 maanden, hoewel ze al na 3 maanden of zelfs pas na 14 maanden kunnen doorkomen.

Hoewel een volwassene een volledig gebit met 32 tanden en kiezen (inclusief verstandskiezen) heeft, heeft een jong kind er slechts 20. Deze eerste tanden en kiezen worden wel het melkgebit genoemd en zijn meestal volledig gevormd op 3-jarige leeftijd. Men noemt ze "melkgebit" omdat ze vaak witter zijn dan het gebit van volwassenen. Het melkgebit begint tussen 4- tot 7-jarige leeftijd te wisselen en dat gebeurt vaak in dezelfde volgorde als waarin de tanden en kiezen zijn doorgekomen - dus de onderste twee centrale snijtanden wisselen meestal het eerst.



## ② Menselijke tanden - identificatie

Tegen de tijd dat kinderen de 13-jarige leeftijd bereiken, hebben ze meestal een gebit met 28 tanden en kiezen.

### Deze bestaan uit:

8 **snijtanden**: scherpe, platte tanden in het midden van de boven- en onderkaak

4 **hoektanden**: puntige tanden die aan beide kanten van de snijtanden zitten

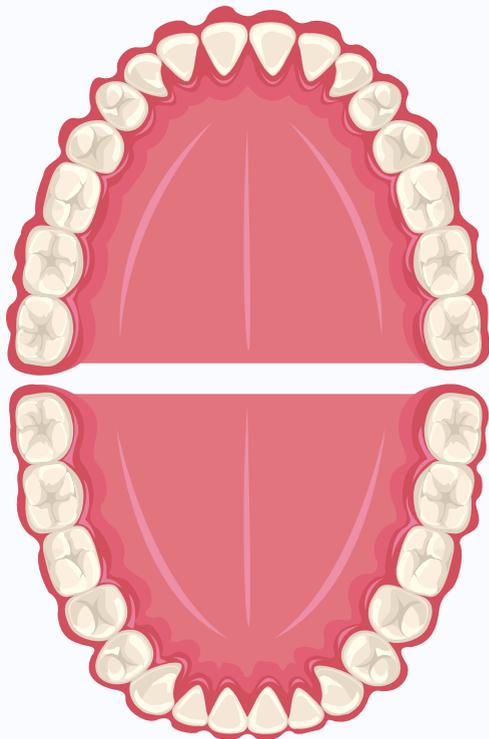
8 **voorkiezen**: kleine plattere kiezen tussen de hoektanden en kiezen

8 **kiezen**: grote platte kiezen achter in de mond

**Verstandskiezen** of derde kiezen verschijnen rond de 18-jarige leeftijd. Een volwassene heeft meestal 4 verstandskiezen, en dus 32 tanden en kiezen in totaal.

Taak 1: Kijk naar het reuzengebittsmodel en bekijk of je de verschillende tanden en kiezen kunt identificeren. Zoek naar de snijtanden, hoektanden, voorkiezen en kiezen. Kun je alle tanden en kiezen beschrijven zodat je ze uit elkaar kunt houden?

Taak 2: Kun je alle soorten tanden en kiezen noemen en laten zien waar ze op de onderstaande illustratie staan?



Bovengebit

Ondergebit

### 3 Verschillende soorten tanden en kiezen - wat doen ze?

Kinderen kennen vele soorten dieren, zoals huisdieren, boerderijdieren, tuindieren, minibeestjes enz., en zijn in staat ze in verschillende categorieën onder te brengen.

Het onderscheiden van dieren naar de dingen die ze eten, is een manier om ze te classificeren. Er bestaan 4 hoofdcategorieën:

**Herbivoren** eten alleen planten, bijv. muizen, konijnen, koeien, herten.

**Carnivoren** eten alleen vlees, bijv. katten, hyena's, ijsberen, dolfinen.

**Omnivoren** eten alle soorten voedsel, bijv. dassen, apen, varkens, mensen.

**Detritivoren** eten rottend plantaardig en dierlijk materiaal, bijv. wormen, houtluizen, maden, slakken.

Ga hier op door en bekijk de soorten tanden van die verschillende dieren. Een tijger (carnivoor) heeft scheurende hoektanden voor het scheuren van vlees, een olifant (herbivoor) heeft alleen maar enorme platte voorkiezen en kiezen om planten en delen van bomen tot pulp te vernalen, een mens (omnivoor) heeft zowel hoektanden als kiezen, en scherpe snijtanden om te snijden.

Taak 3: Bekijk afbeeldingen van verschillende soorten dieren en kijk of je kunt ontdekken welke dieren carnivoren, herbivoren, omnivoren en detritivoren zijn.



#### ④ Gezond eten - begrijpen welke soorten voedsel het gebit kunnen beschadigen

Het voedsel dat het spijsverteringssysteem ingaat, komt binnen door de mond, en het spijsverteringsproces begint als we kauwen en zo de spijsverteringssappen stimuleren om aan de slag te gaan. Bacteriën in de mond produceren tandplak wat een kleurloze laag is dat zich snel ontwikkelt als we eten. Tandplak bedekt onze tanden en kiezen en wordt tandsteen als het niet wordt verwijderd.

Als je je tanden poetst, wordt tandplak verwijderd. Als je niet poetst wordt tandplak tandsteen, wat een harde laag op de tanden is.

Dit kan niet gemakkelijk worden verwijderd door poetsen en moet professioneel worden gereinigd.

Voedsel met veel koolhydraten, suiker en zetmeel is een grote oorzaak van tandbederf dus moet dit worden beperkt. Snoepgoed, cake, ijs, sauzen, chocolade, jam en bepaalde ontbijtgranen hebben een hoog suikergehalte. Maar het is niet alleen bepaald voedsel dat veel suiker bevat, ook koolzuurhoudende dranken kunnen een zeer hoog suikergehalte hebben. Een uitgebalanceerd voedselpatroon levert voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft om goed te groeien en ontwikkelen. Het regelmatig reinigen van het gebit is van het grootste belang om je tanden gezond te houden en de tandplakzuren te voorkomen die het glazuur van je gebit aantasten en vernietigen en tandsteen veroorzaken. Een slecht voedingspatroon kan leiden tot aandoeningen aan het tandvlees en tandbederf - als je voedingspatroon weinig voedingsstoffen bevat die je lichaam nodig heeft, kan het moeilijker voor je mond zijn om infectie te voorkomen.

Om voor een uitgebalanceerd voedingspatroon te zorgen, moet je voedsel eten uit de vijf grote voedselgroepen:

- Groente en peulvruchten/bonen
- Fruit
- Granen - met name volkoren en/of vezelrijke soorten ontbijtgranen
- Mager vlees, gevogelte, vis, eieren en tofu
- Zuivel - melk, yoghurt en kaas.

Als je een tandvriendelijke snack wilt kiezen, ga dan voor voedzame producten zoals kaas, rauwe groente, gewone yoghurt of noten.





## 5 Het goed schoonmaken van het gebit.

Het regelmatig poetsen van je gebit is niet alleen belangrijk voor gebitsverzorging maar ook voor een goede gezondheid. Telkens als je je tanden poetst, verwijder je tandplak dat tandbederf kan veroorzaken, dus is het belangrijk dat je het goed doet. Als opgroeiend kind, moet je je tanden 2 tot 3 keer per dag poetsen. Van tandpasta op 'fluoride'-basis is bekend dat die bacteriën die tandbederf veroorzaken bestrijdt en de hardheid van tandglazuur vergroot. Fluoride wordt echter niet aangeraden voor kinderen tot 3 jaar en mag niet worden doorgeslikt omdat het ongezond is om te eten - dus na het gebruik moet je je mond spoelen en de resten tandpasta uitspugen. Gebruik een kleine hoeveelheid tandpasta - ongeveer de hoeveelheid van een erwt

Kies een goede tandenborstel die goed in je hand past en je tandvlees niet irriteert als je hem gebruikt. Zorg ervoor dat de borstelharen recht zijn en gooi de tandenborstel weg als hij versleten lijkt (het advies is om de 3 tot 4 maanden). Met een elektrische tandenborstel kun je je gebit echt grondig reinigen, maar een gewone tandenborstel werkt net zo goed, zolang je maar op de juiste manier poetst. Spoel je tandenborstel altijd uit voor en na gebruik en plaats hem rechtop zodat hij kan opdrogen voordat je hem weer gebruikt.

De aanbevolen techniek voor poetsen is de borstelharen op de grens met het tandvlees plaatsen en verticaal of met een ronddraaiende beweging poetsen. De volgorde van reinigen moet zijn: je mond spoelen, de buitenoppervlakken van je bovengebit poetsen en daarna de buitenoppervlakken van je ondergebit. Dan ga je verder met de binnenoppervlakken van je boven- en ondergebit (deze worden vaak vergeten) voordat je de kauwoppervlakken van het hele gebit gaat poetsen met speciale aandacht voor de kiezen achter in de mond, waar het meeste tandbederf optreedt.

Zorg ervoor dat je je tong ook poetst omdat dit het opbouwen van bacteriën en mogelijk slechte adem voorkomt.

**Taak 4: Gebruik het reuzengebitymodel en een tandenborstel om de poetstechniek te oefenen. Vergeet niet dat je voorin de mond moet beginnen en een actie moet gebruiken waarbij de borstel van het tandvlees/de kaaklijn op en neer of in een ronddraaiende beweging beweegt.**

**Tip: 2 minuten je tanden poetsen duurt best wel lang, dus probeer met een liedje op de radio mee te neuriën terwijl je aan het poetsen bent. Als je tijdens het hele liedje poetst, weet je zeker dat je je tanden goed gepoetst hebt. Je kunt ook de 2-minuten-zandloper van TickiT gebruiken.**

*inspire • engage • educate*



©2022 TickiT®, Tonbridge, Kent, TN9 1RA, UK. [www.tickit.co.uk](http://www.tickit.co.uk)

Commotion (Europe) BV, Schiphol Boulevard 359, 1118BJ Schiphol, NL