Hou je mond gezond!

Handleiding tandheelkundig team
Onderwijsproject Ivoren Kruis

Inhoudsopgave

Informatie voor de tandheelkundig zorgverlener 4
- Inleiding
- Op bezoek in een groep op school
  - Vooraf
  - Tijdens uw bezoek aan de groep
  - Na het bezoek
- Een bezoek aan de dentale praktijk
  - Vooraf
  - Tijdens het bezoek
  - Na het bezoek

Op bezoek bij peuters 8
- Doelgroep
- Doel van uw bezoek
- U komt de klas binnen en dan?
  - Tandenpoetsen
  - Tandarts

Op bezoek bij groep 1 en 2 10
- Doelgroep
- Doel van uw bezoek
- U komt de klas binnen en dan?
  - Tandenpoetsen
  - Gaatjes (cariës)

Op bezoek bij groep 3 en 4 12
- Doelgroep
- Doel van uw bezoek
- U komt de klas binnen en dan?
  - Melkgebit en wisselen
  - Cariës
  - Tanderosie

Op bezoek bij groep 5 en 6 14
- Doelgroep
- Doel van uw bezoek
- U komt de klas binnen en dan?
  - Intro met plakverklikkers
  - Tanderosie
  - Cariës
  - Tandenpoetsen

Op bezoek bij groep 7 en 8 17
- Doelgroep
- Doel van uw bezoek
- U komt de klas binnen en dan?
  - De werkzaamheden van de tandarts/mondhygiënist
  - Cariës
  - Tanderosie
  - Eet- en drinkmomenten
  - Vertrek

Informatie voor de tandheelkundig zorgverlener

Inleiding

Het project Hou je mond gezond! is een uitgave van het Ivoren Kruis, de Nederlandse Vereniging voor Mondgezondheid. Centraal onderdeel van het project is uw bezoek aan de groep op school of het bezoek van een groep aan uw praktijk. We noemen dat het bezoek van de tandheelkundig zorgverlener. Hiermee bedoelen we de tandarts, mondhygiënist, (preventie)assistent of GGD-medewerker. Het lesproject is afgestemd op de leerlingen in de verschillende bouwgroepen in het basisonderwijs en op peuters. Hou je mond gezond! wordt georganiseerd in samenwerking met vrijwillige tandartsen, mondhygiënisten, (preventie)assistenten, GGD-medewerkers, studenten tandheelkunde en mondzorgkunde.

Contact met de basisschool

Deze informatie geeft aanwijzingen voor tandartsen, mondhygiënisten, (preventie)assistenten of GGD-medewerkers die een schoolklas bezoeken of die een groep in hun praktijk ontvangen. Voor beide mogelijkheden volgen hierna een aantal suggesties die u wellicht kunnen helpen bij de voorbereiding van het bezoek. In deze toelichting spreken we kortweg over tandarts. Daar waar tandarts staat, kunt u ook mondhygiënist, (preventie)assistent of GGD-medewerker lezen.

Op bezoek in een groep op school

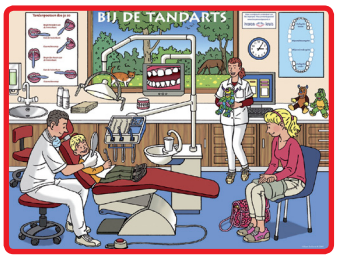
Vooraf

- Spreek met de leerkracht het doel en het verloop van het bezoek door. Vertel welke materialen/instrumenten u kunt meenemen en wat u in de klas kunt laten zien. De leerkracht kan dan meteen aangeven wat voor de kinderen interessant en leuk is en waar hun speciale belangstelling naar uitgaat.
- Zorg dat u weet hoe oud de kinderen zijn. Gaat het om de jongste kinderen van twee tot vier jaar of gaat het om kinderen van vier tot zes of zeven tot tien jaar? Of zijn de oudste kinderen van de basisschool uw publiek? Stem uw verhaal af op de leeftijd van de kinderen. Vermijd moeilijke tandheelkundige of geneeskundige termen (bijvoorbeeld gingivitis, pulpa) en cijfers: die zeggen de kinderen niets. De leerkracht kan u advies geven over hoe u het best uw verhaal kunt doen.
- Vraag de leerkracht wat de kinderen al van het onderwerp weten, zodat u hierbij kunt aansluiten. Kijk van tevoren het lesmateriaal in dat behandeld is, zodat u eventueel hiernaar kunt verwijzen. Ga ervan uit dat de kinderen weinig tot niets van mondgezondheid weten. U bent de expert die van alles over uw vak en de beroepsgroep kan vertellen.
- Vraag of de leerkracht apparatuur klaarzet als u bijvoorbeeld dia's, een videofilm of cd-rom wilt laten zien. Bespreek of er een digitaal schoolbord is en of dat gebruikt kan worden.
- Spreek af welke periode in het schooljaar voor u en voor de school geschikt is voor een bezoek en spreek af wanneer u de groep zult bezoeken.
- Spreek ook af hoe lang het bezoek zal duren. Drie kwartier tot een uur is lang genoeg.
- Zet in trefwoorden op papier wat u wilt vertellen. Dat geeft houvast. Kijk bij de intro's van de verschillende groepen hoe u uw verhaal kunt beginnen. Na afloop van uw bezoek kunnen de kinderen vertellen dat goed voor je tanden zorgen en de tandarts bezoeken belangrijk is om je mond gezond te houden.

- Neem zoveel mogelijk dingen mee om te laten zien die voor de doelgroep relevant zijn. Denk aan kleine instrumenten en materialen, voorbeelden van tandenborstels en tandpasta's, (grote) gebitsmodellen van tanden/kiezen (met grote tandenborstel), soorten beugels, grote kiezen, knuffels met bek met tanden.
- Neem foto's of dia's mee van grotere apparaten (Hoe heten ze? Waarvoor dienen ze?) en van de praktijk (Hoe ziet de praktijk eruit? Welke ruimtes zijn er? Wat gebeurt waar?). Denk ook aan voorbeelden van röntgenfoto's (Waarom worden die foto's gemaakt? Wat zie je erop?) De foto's kunnen misschien na afloop een tijdje op school blijven.
- Trek uw werkkleding aan: wanneer draagt u een witte jas, handschoenen en een mondmasker? Waarom doet u dat?

- Neem, indien mogelijk, ook iets mee dat u kunt uitdelen (monstertubes tandpasta afgestemd op de doelgroep, tandenborstels, plakcontrole, mondspiegeltjes). Zie **www.houjemondgezond.nl** voor gratis monstertubes tandpasta en tandenborstels zolang de voorraad strekt. Bespreek vooraf met de leerkracht of u producten naar school mee mag nemen.

Tijdens uw bezoek aan de groep



- Laat de leerkracht u introduceren en laat haar of hem het gesprek leiden als u dat liever niet alleen doet. Spreek ook af dat zij/hij inspringt als de kinderen onrustig worden.
- Stel uzelf voor. Vertel hoe u heet, wat voor beroep u heeft, in welke praktijk u werkt, wie er nog meer werken enz. Een vragende introductie trekt meteen de aandacht en creëert betrokkenheid van de groep. Kijk bij de intro's van de verschillende groepen hoe u uw verhaal kunt beginnen.
- Probeer tegen alle kinderen te praten en kijk niet voortdurend één kind aan.
- Probeer uw verhaal afwisselend te maken, bijvoorbeeld door:
  - **vragen te stellen.**
  - **dia's of een video te vertonen.**
  - **met de kinderen samen foto's/praatplaat/poetsposter te bekijken.**
  - **zoveel mogelijk voorwerpen mee te nemen die u kunt laten zien.**
- Rond uw bezoek af en geef de kinderen de gelegenheid nog vragen te stellen.

Na het bezoek

Vaak komen na het bezoek bij de kinderen nog veel vragen op. Bied de mogelijkheid om deze vragen per telefoon, brief of e-mail te stellen. Misschien kan er, als de kinderen nog meer willen weten, een tweede bezoek aan school of een bezoek aan uw praktijk worden gepland.

Een bezoek aan de dentale praktijk

Vooraf

- Neem voor het bezoek contact op met de leerkracht van de groep. Spreek af dat zij/hij de praktijk komt bezoeken om een indruk van uw praktijk te krijgen.
- Spreek met de leerkracht het doel en het verloop van het bezoek door. Vertel wat u kunt bespreken en laten zien in de praktijk en waarmee de kinderen eventueel actief bezig kunnen zijn. De leerkracht kan dan meteen aangeven wat voor de kinderen interessant en leuk is en waar hun speciale belangstelling naar uitgaat.
- Bel in overleg met de leerkracht met de krant in de plaats waar uw praktijk en/of de school is gevestigd. Een bezoek van een schoolklas kan een aardig verhaal/foto opleveren. Een voorbeeld persbericht vindt u op **www.houjemondgezond.nl.**
- Zorg dat u weet hoe oud de kinderen zijn. Gaat het om de jongste kinderen van twee tot vier jaar of

gaat het om kinderen van vier tot zes of zeven tot tien jaar? Of zijn de oudste kinderen van de basisschool uw publiek? Stem uw verhaal af op de leeftijd van de kinderen. Vermijd moeilijke tandheelkundige of geneeskundige termen (bijvoorbeeld gingivitis, pulpa) en cijfers: die zeggen de kinderen niets. De leerkracht kan u advies geven over hoe u het best uw verhaal kunt doen.

- Vraag de leerkracht wat de kinderen al van het onderwerp weten zodat u hierbij kunt aansluiten. Kijk van tevoren het lesmateriaal in dat behandeld is zodat u eventueel hiernaar kunt verwijzen. Ga ervan uit dat de kinderen weinig tot niets van mondgezondheid weten. U bent de expert die van alles over uw vak en de beroepsgroep kan vertellen.
- Zet in trefwoorden op papier hoe u denkt dat het bezoek verloopt. Dat geeft houvast. Kijk bij de intro's van de verschillende groepen hoe u uw verhaal kunt beginnen. Laat de kinderen met de hele groep of in kleine groepjes de praktijk zien. Noteer wat u vooraf in de groep wilt vertellen en wat bij de bezichtiging van de praktijk aan de orde komt.
- Spreek een periode af die voor u en voor de school geschikt is.
- Spreek ook af hoe lang het bezoek zal duren.
- Vooraf moeten met de school duidelijke afspraken worden gemaakt over:
  - **Het aantal begeleiders. Er moeten zoveel begeleiders zijn dat de kinderen onder toezicht - eventueel in kleine groepen - opdrachten kunnen uitvoeren of kunnen rondkijken.**
  - **De verzekering. Informeer of de school een verzekering heeft afgesloten.**
  - **Het stallen van fietsen en/of het parkeren van auto's.**
- Het is aan te raden een keer onder schooltijd bij de groep langs te gaan. U maakt alvast kennis met de kinderen die bij u op bezoek komen en zij leren u al een beetje kennen. Ook kunt u in alle rust al een en ander over de praktijk vertellen. Als de kinderen bij u op bezoek zijn, zien ze zoveel nieuwe dingen dat ze snel afgeleid zijn. Spreek met de leerkracht af wanneer u langs komt.

Tijdens het bezoek

- Zorg dat de ruimte waar de groep wordt ontvangen klaar is.
- Zorg voor voldoende zitplaatsen, bijvoorbeeld in de wachtkamer.
- Zet de EHBO-trommel klaar.
- Zorg dat apparaten zijn uitgeschakeld en geen gevaar kunnen opleveren.
- Berg gevaarlijke stoffen, zoals reinigings- en ontsmettingsmiddelen achter slot en grendel op.
- Laat de leerkracht u introduceren en laat haar of hem het gesprek leiden als u dat liever niet alleen doet. Spreek ook af dat zij/hij inspringt als de kinderen onrustig worden.
- Probeer uw verhaal afwisselend te maken. Stel vragen!
- Vertel de kinderen
  - **wat ze kunnen gaan doen.**
  - **waar ze wel en waar ze niet (alleen) mogen komen.**
- Laat de leerkracht de kinderen eventueel in kleine groepen verdelen. De kinderen blijven in de groepen bij elkaar en gaan niet op eigen houtje door de praktijk zwerven.
- Las halverwege een korte pauze in. De kinderen komen weer bij elkaar en er is gelegenheid om iets te eten en/of te drinken. De kinderen kunnen meteen hun eerste indrukken kwijt en vragen stellen.
- Spreek een eindtijd af.
- Zorg dat de kinderen naar het toilet kunnen gaan en hun handen kunnen wassen.
- Geef de kinderen aan het einde van het bezoek iets mee. Denk aan bijvoorbeeld: monstertubes tandpasta afgestemd op de doelgroep, tandenborstels, plakcontrole, mondspiegeltjes. Zie **www.houjemondgezond.nl**.
- Stel enkele vragen om na te gaan wat de kinderen over mondgezondheid en de tandarts weten.
- Probeer tegen alle kinderen te praten en kijk niet voortdurend één kind aan.

Na het bezoek

Vaak komen na het bezoek bij de kinderen nog veel vragen op. Bied de mogelijkheid om deze vragen per telefoon, brief of e-mail te stellen. Misschien kan er, als de kinderen nog meer willen weten, een tweede bezoek aan school of een bezoek aan uw praktijk gepland worden.

Op bezoek bij peuters

Doelgroep

Peuters zijn 2 tot 4 jaar oud. Houd er rekening mee dat kleine kinderen niet taalvaardig zijn en een korte spanningsboog hebben. Ze zijn beweeglijk. Stilzitten is lastig en vijf minuten is erg lang. Daarom duurt uw bezoek maximaal een half uur. Vraag niet te veel en kijk hoe die kleintjes reageren. Houd er rekening mee dat sommige kinderen nog nooit een tandarts hebben gezien of nog nooit hun tanden hebben gepoetst. Kijk niet raar op dat zo'n kleintje opeens wegloopt en niet doet wat hem of haar gevraagd wordt. Voor deze doelgroep is het beter dat u de groep bezoekt. De kinderen zijn nog te jong om (klassikaal) uw praktijk te bezoeken.

Doel van uw bezoek

Het belangrijkste doel van uw bezoek is de kinderen te laten kennismaken met (het werk van) de tandarts/ mondhygiënist en uit te leggen dat tandenpoetsen belangrijk is voor een gezonde mond.

U komt de klas binnen en dan?

U komt in uw eigen kleding de peuterspeelzaal of het kinderdagverblijf binnen. Uw witte pak heeft u wel bij zich. Stel de kinderen op hun gemak. Neem een tandenborstel in uw hand en voel er aan. Laat de kinderen ook aan de tandenborstel voelen. Stel dan vragen:

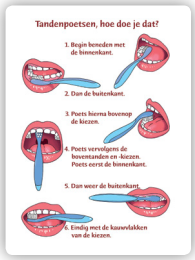
- **Wie weet wat dit is?**
- **Wat doe je ermee?**

Daarna kunt u langzaam uw witte jas aantrekken en een mondmasker voordoen.

Tandenpoetsen

Nodig: poetsposter, gebitsmodel met grote tandenborstel of poetsbeest, fluoridepeutertandpasta, peutertandenborstel, zandloper, plastic bekers

Vertel eerst dat goed tandenpoetsen belangrijk is, best lastig is, voorzichtig moet gebeuren en dat je tandpasta nodig hebt. Bekijk dan samen met de kinderen de poetsposter en leg uit hoe je goed je tanden kunt poetsen. Als er geen aandacht is voor de poster, doe het dan direct voor. Alle stappen die de kinderen op de poetsposter zien, voert u in die volgorde uit op het grote gebitsmodel of op het poetsbeest. Vertel daarbij: nu gaan we het op deze grote tanden doen. Ik doe er even geen tandpasta op, want dat wordt natuurlijk een rommeltje.



Dus:

- **Pak de tandenborstel.**
- **Pak de fluoridepeutertandpasta en doe ‘alsof’ een beetje op de borstel.**
- **Draai de zandloper om (2 minuten).**
- **Poets eerst de ondertanden van het gebitsmodel of het poetsbeest.**
- **Eerst de binnenkant, dan de buitenkant, dan bovenop.**
- **Poets dan de boventanden van het gebitsmodel of het poetsbeest.**
- **Eerst de binnenkant, dan de buitenkant, dan bovenop.**

Laat de kinderen het nu zelf proberen:

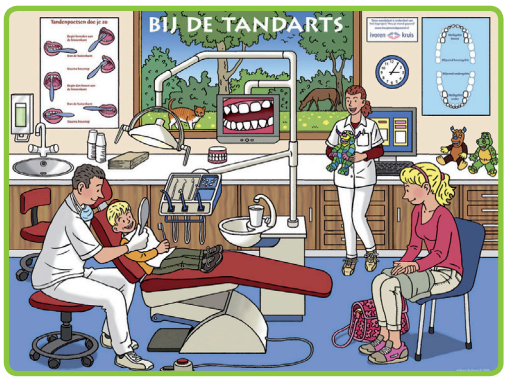
- **Laat de kinderen zelf hun peutertandenborstel pakken.**
- **Laat de kinderen zelf een beetje fluoridepeutertandpasta op de tandenborstel doen.**
- **Draai de zandloper om (of laat de leidster dat doen).**
- **Laat de kinderen zelf hun tanden poetsen.**
- **Laat de kinderen uitspugen in de lege beker.**
- **Laat de kinderen de tandenborstel uitspoelen in de beker met water.**

De kinderen hoeven niet na te spoelen.
Vertel hoe goed ze het gedaan hebben.

Tandarts

Nu kunt u, als de situatie dat toelaat, wel een witte jas aantrekken, uw mondmasker voordoen en de handschoenen aan doen. Maar het hoeft niet. Als u zich ‘omkleedt’ verandert u in het bijzijn van de kinderen in een tandarts of mondhygiënist.

Probeer samen met de peuters de kijkplaat ‘Bij de tandarts’ te bekijken.



- **Wat zie je allemaal?**
- **Wie weet wie die meneer op de plaat is?**
- **Wie is wel eens naar de tandarts geweest?**
- **Bij wie ging mama mee? Bij wie papa (opa/oma, broertje/zusje)?**
- **Wie zijn papa of mama heeft in de stoel gezeten?**
- **Wie heeft er in zelf in die grote stoel gezeten?**
- **Wie weet wat die grote stoel allemaal kan?**
  Naar boven, naar beneden, naar achter, naar voren.
- **Wie weet wat de tandarts doet?**
  Tandarts telt tanden en kijkt met een spiegel in je mond.
- **Bij wie heeft de tandarts hun tanden geteld?**
- **Wie gaat de volgende keer weer naar de tandarts?**

NB. Tandartsen/mondhygiënisten moeten tijdens het bezoek niet in de mond van kinderen kijken. Kijk eventueel in de mond van de leidster of laat kinderen bij elkaar in de mond kijken.

Op bezoek bij groep 1 en 2

Doelgroep

Kleuters zijn 4 tot 6 jaar oud. Hoewel de kinderen nog klein zijn, hebben ze een iets langere spanningsboog dan peuters en snappen ze al meer. Maar ze zijn nog niet erg taalvaardig en nog steeds is de spanningsboog vrij kort. Ze kunnen al wel iets langer stilzitten dan peuters, maar ze zijn nog vrij beweeglijk. Laat uw bezoek daarom maximaal een half uur tot drie kwartier duren. Houd er rekening mee dat u heel bijzondere antwoorden kunt krijgen van de kinderen. Vraag door met behulp van vragen, zoals: Waarom denk je dat?

Doel van uw bezoek

Het belangrijkste doel van uw bezoek is de kinderen te laten kennismaken met (het werk van) de tandarts/mondhygiënist en uit te leggen dat tandenpoetsen belangrijk is voor een gezonde mond.

U komt de klas binnen en dan?

Als u de klas binnenkomt, heeft u uw eigen kleding aan. Sommige kinderen zullen schrikken van een meneer of mevrouw die in een witte jas binnenkomt. Laat de kinderen een beetje aan u wennen. Trek in het bijzijn van de kleuters uw witte jas aan en doe uw mondmasker voor. Stel de kinderen vragen:

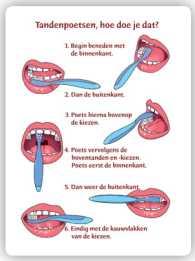
- **Wie weet wat ik doe?**
- **Wie weet waarover ik jullie ga vertellen?**
- **Wie kan aan mij zien wat voor beroep ik heb? (toon eventueel andere attributen die daarbij kunnen helpen).**
- **Wie is nog nooit bij de tandarts geweest?**
- **Wie is 1 x geweest, wie gaat elk jaar?**
- **Ik ben tandarts/mondhygiënist en mijn naam is…….**
- **Wie weet wat een tandarts allemaal doet?**
- **Wie weet waar een tandarts op let? *Of je je tanden goed gepoetst hebt.***
- **Stel vragen om erachter te komen wat de kinderen al weten. Ga daar op in.**

Tandenpoetsen

Nodig: poetsposter, gebitsmodel met grote tandenborstel of poetsbeest, fluoride(peuter)tandpasta, peutertandenborstel, kindertandenborstel, zandloper, plastic bekers

Intro: Bij mij kwam eens een kindje. Die had kiespijn, kiespijn! Niet normaal. Zo erg zelfs dat het kindje moest huilen. Weet je hoe het kwam dat het kindje kiespijn had? Hij had al heel lang zijn tanden niet gepoetst. Daarom kreeg hij pijn. Op deze poetsposter kun je zien hoe je je tanden moet poetsen. Kijk samen met de kinderen naar de poetsposter en leg uit hoe je goed je tanden poetst.

Tandenpoetsen is heel belangrijk en ook best lastig. Je moet het 2 x per dag doen. Zullen we eens kijken hoe je dat goed doet? Pak het gebitsmodel of poetsbeest en de grote borstel erbij. Vertel de kinderen dat je er nu even geen tandpasta op doet omdat het anders een rommeltje wordt.



Dus:

- **Pak de tandenborstel (met zachte haren).**
- **Pak de fluoride(peuter)tandpasta en doe 'alsof' een beetje op de borstel.**
- **Draai de zandloper (2 minuten) om.**
- **Poets eerst de ondertanden van het gebitsmodel of het poetsbeest.**
- **Eerst de binnenkant, dan de buitenkant, dan bovenop.**
- **Poets dan de boventanden van het gebitsmodel of het poetsbeest.**
- **Eerst de binnenkant, dan de buitenkant, dan bovenop.**

Alle stappen die de kinderen op de poetsposter zien, voert u in die volgorde uit op het grote gebitsmodel of op het poetsbeest. U kunt er ook voor kiezen (aandacht gegarandeerd!) om uw eigen tanden 'voor' te poetsen. Zorg ervoor dat de kinderen uw mond goed kunnen zien. Vertel dat de kinderen straks met u of later samen met de juf hun tanden gaan poetsen (afhankelijk van de tijd/planning).

De juf kan ook de tanden van een kind 'voorpoetsen' als voorbeeld voor de rest van de klas. U kijkt en legt uit of de juf het goed doet. De juf vraagt een kindje naar voren. Laat het kind niet zelf zijn tanden 'voorpoetsen'. Als hij het niet goed doet heeft hij daar last van.

NB. Tandartsen/mondhygiënisten moeten tijdens het bezoek niet in de mond van kinderen kijken. Kijk eventueel in de mond van de leerkracht of laat kinderen bij elkaar in de mond kijken.

Als er nog tijd over is, kunt u nog iets over gaatjes vertellen.

Gaatjes (cariës)

- **Wie weet wat de tandarts graag wil zien?**
  Kindjes met gezonde tanden.
- **Wie weet waarom je je tanden moet poetsen?**
  Vertel het verhaal, dat je tanden ziek worden als je je tanden niet poetst. Vertel dat er bacteriën in je mond leven die je tanden ziek maken als je veel suiker eet of drinkt.
- **Wie weet waarom het niet leuk is om een gaatje in je tand of kies te hebben? Waarom denk je dat?**
  Zieke tanden doen pijn.
- **Wie weet hoe je je tanden kunt beschermen tegen gaatjes?**
  Tandenpoetsen, niet te vaak op een dag (maximaal 7 x) iets eten of drinken, naar de tandarts of mondhygiënist gaan voor controle.

Op bezoek bij groep 3 en 4

Doelgroep

Kinderen in groep 3/4 zijn 6 tot 8 jaar oud. Hoewel de kinderen nog klein zijn, weten ze dat ze hun tanden moeten poetsen en kennen ze de tandarts. Ze zijn gewend om aan tafel te zitten en hebben al een langere spanningsboog. Kinderen kunnen bij aanvang van groep 3 nog niet lezen, maar leren dat in het eerste half jaar. Erg taalvaardig zijn ze echter nog niet. Stel vragenderwijs onderwerpen aan de orde. Houd er rekening mee dat u heel bijzondere antwoorden kunt krijgen van de kinderen. Vraag door met behulp van vragen, zoals: Waarom denk je dat? Laat uw bezoek maximaal drie kwartier tot een uur duren.

Doel van uw bezoek

Het belangrijkste doel van uw bezoek is de kinderen te laten kennismaken met (het werk van) de tandarts/mondhygiënist en kennis over te dragen over de onderwerpen cariës, tanderosie en tandenpoetsen.

U komt de klas binnen en dan?

Als u de klas binnenkomt, heeft u uw witte jas aan. Draag een mondmasker en doe uw handschoenen aan of draag ze in uw hand. Stel vragen om erachter te komen wat de kinderen al weten. Ga op de gegeven antwoorden in. Het eerste onderwerp dat u aan de orde stelt is het melkgebit en wisselen om aansluiting te zoeken met de groep.

Melkgebit en wisselen

- **Wie kan vertellen waarom je tanden en kiezen hebt?** *Bijten, kauwen, slikken, praten.*
- **Wie kan vertellen waarom het melkgebit belangrijk is?**
  Kleine mond, kleine tanden. Dus eerst melktanden en kiezen/dan grote mensen tanden en kiezen. Goed verzorgen, dan gezonde grote mensen tanden/kiezen.
- **Wie wisselt al?** *Laat het kind vertellen over zijn ervaringen. Stel vragen om het kind te helpen of vraag een ander kind naar zijn ervaringen.*

Projecteer een röntgenfoto op het digibord of plak er een op het bord en laat zien waar de blijvende tanden zitten. Leg uit dat in een kleine mond geen volwassen tanden passen.

- Wie kan uitleggen wat je op de röntgenfoto ziet?
  Je voelt je blijvende tanden nog niet, maar ze zitten er al wel!
  De blijvende tand of kies lost de wortels van de melktand of -kies op.
  Hierdoor raakt de melktand of -kies los en valt uit.
- Toon verschillende soorten tanden en kiezen. Wie weet hoe ze heten?
  Snijtanden, hoektanden, kleine kies, grote kies.
- Wie weet hoeveel melktanden je hebt?
  Een volledig melkgebit heeft 12 tanden en 8 kiezen.
- Tel je eigen tanden maar eens. Hoeveel grote mensen tanden/kiezen heb je al? Hoeveel melktanden zitten er nog? Welke heb jij al gewisseld? Welke moet je nog wisselen? Heb je de nieuwe kies al? Kijk maar in de spiegel en tel ze. Wie heeft de meeste grote mensen tanden in de groep?
- Wie weet hoeveel blijvende tanden en kiezen je straks hebt als je alle tanden en kiezen hebt gewisseld?
  Rond het 6e jaar komt achter de laatste melkkies een nieuwe, blijvende kies door. Rond je 12e jaar komt daarachter nog een kies. Als je nog ouder bent krijg je verstandkiezen (sommigen niet).

Cariës

- Wie heeft er wel eens gehoord van cariës?
- Wie kan mij uitleggen wat cariës is? *Cariës is duur woord voor gaatjes of tandbederf.*
- Wie weet waarom je een gaatje in je tanden krijgt?
  Gaatjes hebben te maken met bacteriën.
- Wie weet hoe dat gaat?
  Suikers, bacteriën, tandplak, zuurstoot, onvoldoende tijd voor herstel, oplossen glazuur, gaatje.
- Wie weet hoe een gaatje eruit ziet?
  Oplossen glazuur, opening maken in glazuur, doffe plek, jij ziet het niet, de tandarts wel.
- Wie weet hoe je tanden kunt beschermen tegen gaatjes?
  2 x per dag 2 minuten tandenpoetsen, maximaal 7 eet- en drinkmomenten per dag en 2 x per jaar naar de tandarts/mondhygiënist.

Tanderosie

Schrijf het woord tanderosie op het (digi)bord.

- Wie weet wat tanderosie is?
  Oplossen van tandglazuur.
- Wie weet waardoor je tanderosie krijgt?
  Door zuren uit eten en drinken, zoals appel, frisdrank, limonade, mayonaise.
- Wie weet wat er gebeurt als je niets doet?
  Tandglazuur slijt weg, glazuur dat weg is komt niet meer terug, krijg je pijn.
- Wie denkt dat het belangrijk is wàt je eet en drinkt om geen tanderosie te krijgen?
  Wat je eet en drinkt is belangrijk, maar leg ook uit dat het uitmaakt hoeveel, hoe vaak en hoe (manier) je eet en drinkt. Leg de 7 eetmomenten per dag uit in de vorm van ontbijt, middag- en avondeten, maximaal 4 x tussendoortje.
- Wie kan tanderosie goed zien? Waarom?
  Leg uit dat ook de tandarts tanderosie moeilijk kan zien. Pas als het aan de gang is, voortanden worden korter, dunner (dus kwetsbaarder voor breuk), doorschijnende en rafelige randen, plaatselijk steeds gelere tanden of donkere plekken, in knobbels van kiezen ontstaan putjes, knobbels verdwijnen, vullingen worden niet aangetast.
- Wie weet waarom er speeksel in je mond zit?
  Leg uit dat speeksel helpt bij het slikken. Het beschermt ook je tanden, maar heeft daar wel tijd voor nodig.
- Wie weet hoe je zelf je tanden tegen tanderosie kunt beschermen?
  2 x per dag 2 minuten tandenpoetsen, maximaal 7 eet- en drinkmomenten per dag en 2 x per jaar naar de tandarts/mondhygiënist.

Op bezoek bij groep 5 en 6

Doelgroep

Kinderen in groep 5/6 zijn 8 tot 10 jaar oud. Deze kinderen kunnen alle woorden lezen en zijn taalvaardig. De kinderen begrijpen veel en hebben een behoorlijke spanningsboog. Stel vragenderwijs onderwerpen aan de orde. Daarmee creëert u betrokkenheid bij de kinderen. Als een kind een antwoord geeft, check het antwoord dan bij een ander kind door hem vragen te stellen, zoals: Wat vind jij van het antwoord dat hij geeft? Denk je dat zijn antwoord klopt? Wat denk jij dat het antwoord is? Laat uw bezoek maximaal een uur duren.

Doel van uw bezoek

Het belangrijkste doel van uw bezoek is de kinderen te laten kennismaken met (het werk van) de tandarts/mondhygiënist en ze kennis over te dragen over cariës en tanderosie. De kinderen leren tijdens uw bezoek dat de zeven voedingsmomenten en tandenpoetsen belangrijk zijn om de mond gezond te houden.

U komt de klas binnen en dan?

Als u de klas binnenkomt, heeft u uw witte jas aan. Doe uw handschoenen aan en doe een mondmasker voor. Daarna kunt u uw handschoenen uitdoen. Laat uw mondmasker om uw nek hangen. Laat een plakverklikker zien en stel daarbij de vraag: Wie weet waarvoor dit pilletje is? Tegen hoofdpijn? Kiespijn dan? Anti-stress? Wat denk jij van dat antwoord? Wat denk jij waarvoor dit pilletje is? Vertel uiteindelijk dat het plakverklikkers zijn en dat je ermee kunt zien of de kinderen hun tanden goed hebben gepoetst. Dat gaan we vandaag eens testen. Ik ben namelijk tandarts/mondhygiënist en kom jullie iets over tandenpoetsen vertellen.

Intro met plakverklikkers

Doe het bijvoorbeeld zelf voor of laat de juf het voordoen. Stop een plakverklikker in uw mond, kauw erop, spreid de kleurstof met uw tong over de tanden en kiezen. Spoel de overtollige kleurstof weg met een klein slokje water. Zijn er nog rode plekken op uw tanden te zien? Vraag het de kinderen. Waar zien ze rode plekken? Wat betekent dat? Ook kunt u een (aantal) kind(eren) zelf op en tablet laten kauwen. Wat zien de kinderen? Doe de opening direct 's morgens als de kinderen op school komen (en als het goed is dus net hun tanden hebben gepoetst). Als u het project later op de dag start, begin dan eerst met tandenpoetsen en stel uzelf eerst voor.

Stel uzelf voor:

- **Hallo, mijn naam is … ik ben tandarts/mondhygiënist en ik kom jullie iets over mijn beroep vertellen. Maar jullie weten daar waarschijnlijk best veel van.**
- **Wie is nog nooit bij de tandarts geweest?**
- **Wie 1 x per jaar? Wie 2 x?**
- **Hoe vaak zou je per jaar naar de tandarts toe moeten gaan?** *2x per jaar.*
- **Wie weet wat een tandarts allemaal doet?**
  Kijkt of je tanden gezond zijn, dus niet ziek/geen gaatjes/geen ontstekingen. Hij controleert je gebit (daar hoef je dus niet bang voor te zijn). Helpt je als je bent gevallen, als je tand is gebroken, eruit, of los is (kom snel naar de tandarts). De tandarts wil helpen je tanden gezond te houden. Daarmee moet je ook zelf iedere dag helpen, door 2 x per dag je tanden te poetsen.
- **Wie weet waarom een tandarts een assistent heeft en wat doet die?**
  Een (preventie)assistent/mondhygiënist geeft tips over eten en drinken en over tandenpoetsen en maakt je tanden goed schoon, een (preventie)assistent geeft vaak de attributen aan (toon enkele voorbeelden) en maakt een afspraak met je voor de volgende keer.

Tanderosie

Toon een foto van een gaaf gebit en een gebit dat is aangetast door tanderosie. Voorbeelden van deze gebitten vindt u op **www.houjemondgezond.nl.**

- **Wie ziet verschillen tussen deze gebitten?**
- **Wie weet hoe dit heet?** *Tanderosie.*
- **Wie weet hoe dit komt?** *Tanderosie is het oplossen van tandglazuur. Het ontstaat door zuren uit eten en drinken. Noem voorbeelden van zure producten zoals appel, frisdrank, limonade, mayonaise.*
- **Wie weet wat beter voor je tanden is: melk, water of cola?**
- **Waarom denk je dat?** *Water bevat geen suiker en is niet zuur.*
- **Wie weet wat beter voor je tanden is: appel, appelsap of macaroni?**
  Waarom denk je dat? *Leg uit dat sommige producten zuur zijn én zoet, andere bevatten koolhydraten (= suikers). Een appel is zuur en bevat suiker, appelsap is zuur en bevat suiker, macaroni bevat geen zuur, maar koolhydraten = suiker.*
- **Wie weet waarom we speeksel in onze mond hebben?** *Kauwen, slikken, praten, beschermt de tanden tegen zuren maar heeft daar wel tijd voor nodig.*

- **Wie weet wat beter is voor je tanden: 3 glazen jus d'orange verspreid over de dag of 3 glazen jus d'orange achter elkaar opdrinken? Waarom denk je dat?**
  Leg uit dat het uitmaakt wat je eet en drinkt, hoeveel, hoe vaak en hoe (de manier waarop) je dat doet. Denk na over wat je eet/drinkt (zo min mogelijk zure producten). De hoeveelheid is van belang (glazuur kort of lang in aanraking met zuren). Aantal momenten is belangrijk, maximaal 7 x per dag (speeksel heeft tijd nodig om zuren te neutraliseren). Ga in uw antwoord in op dat u snapt dat eten en drinken is lekker, maar niet altijd goed is voor je tanden. Dat je daarom maximaal 7 x per dag moet eten/drinken: 3 x hoofdmaaltijd (ontbijt, middageten, avondeten) en 4 x per dag iets tussendoor (snoepje, koekje, fruit, limonade). Dat je water, gewone thee zonder suiker altijd kunt nemen. Als je dorst hebt, je dus altijd water kunt drinken.
- **Wie weet waaraan de tandarts tanderosie kan ontdekken?**
  Leg uit dat de kinderen het zelf niet kunnen zien en dat het ook voor de tandarts moeilijk is. Pas als het aan de gang is: voortanden worden korter, dunner (dus kwetsbaarder voor breuk), doorschijnende en rafelige randen, plaatselijk steeds gelere tanden of donkere plekken, in knobbels van kiezen ontstaan putjes, knobbels verdwijnen, vullingen worden niet aangetast.

- **Wat gebeurt er denk je als je er niets doet?**
  Het glazuur slijt van je tanden. Als het glazuur is weggesleten komt het niet meer terug. Dan krijg je pijn.
- **Wie weet wat je zelf tegen tanderosie kunt doen?**
  Eet- en drinkgedrag, 2 x per dag tandenpoetsen met zachte borstel met fluoridetandpasta, 2 x per jaar naar de tandarts/mondhygiënist.

Cariës

Toon een gaaf gebit en een gebit dat is aangetast met cariës. Voorbeelden van deze gebitten vindt u op **www.houjemondgezond.nl**

- **Wie ziet verschillen tussen deze gebitten?**
- **Wie weet hoe dit heet?** *Cariës, gaatjes, tandbederf.*
- **Wie denkt dat er in zijn mond bacteriën leven? Wie denkt dat er geen bacteriën in zijn mond leven?**
- **Wie weet waarom je een gaatje krijgt?** *Suikers, bacteriën, tandplak, zuurstoot, onvoldoende tijd voor herstel, oplossen glazuur, gaatje. Leg uit dat bacteriën in de mond suikers omzetten in zuren. Dat speeksel dus ook hier nodig is om de zuurstoot te neutraliseren.*
- **Wie weet wat beter is voor je tanden: een appel of een lolly? Waarom denk je dat?**
  Leg uit dat het ook voor gaatjes uitmaakt wat je eet en drinkt, hoeveel, hoe vaak en hoe (manier) je dat doet. Denk na over wat je eet/drinkt (ook zo min mogelijk zoete producten). Een appel eet je snel op, een lolly blijft lang in je mond. Als je veel suikers neemt, zetten de bacteriën in de mond veel suikers om in veel zuur, zuur lost het glazuur op en vormt een gaatje. Ook nu is het dus belangrijk dat je maximaal 7 x per dag eet/drinkt, 3 x hoofdmaaltijd (ontbijt, middageten, avondeten) en 4 x per dag iets tussendoor (snoepje, koekje, fruit, limonade). Dat je water, gewone thee zonder suiker altijd kunt nemen. Als je dorst hebt, je dus altijd water kunt drinken.
- **Wie kan uitleggen hoe een gaatje eruit ziet?**
  Oplossen glazuur, opening maken in glazuur, doffe plek, jij ziet het niet, de tandarts wel.
- **Wat gebeurt er denk je als je er niets doet?**
  Gaatjes worden groter, tanden/kiezen gaan ontsteken, worden rot, je krijgt pijn en verliest je tanden.
- **Wie weet wat je zelf kan doen om gaatjes te voorkomen?**
  Eet- en drinkgedrag, 2 x per dag tandenpoetsen met zachte borstel met fluoridetandpasta, 2 x per jaar naar de tandarts/mondhygiënist.

Tandenpoetsen

Als u bij uw intro geen plakverklikkers heeft gebruikt, laat dan bij uw vertrek tandplakverklikkers achter en vertel dat het belangrijk is om goed je tanden te poetsen. U kunt natuurlijk tandenborstels en/of proefmonstertjes tandpasta achterlaten. Met de tandplakverklikker kunnen de kinderen zelf ontdekken of ze goed hebben gepoetst. Op de poetsposter (hangt als achtergrondinformatie in de klas) staat precies hoe je tanden moet poetsen. Goed tandenpoetsen is best lastig, moet 2 x per dag, duurt 2 minuten, moet met een zachte tandenborstel met fluoridetandpasta in een vaste volgorde. Zie **www.houjemondgezond.nl** voor gratis monstertubes tandpasta en tandenborstels, zolang de voorraad strekt.

Op bezoek bij groep 7 en 8

Doelgroep

Kinderen in groep 7/8 zijn 10 tot 12 jaar oud. Beschouw deze kinderen als jongvolwassenen. Ze zijn wijs en vinden het echt 'not-done' als u ze als kinderen behandelt. Ze genieten van anekdotes uit de praktijk. De voorbeelden mogen ook best wat eng zijn. Uw bezoek duurt maximaal een uur.

Doel van uw bezoek

Het belangrijkste doel van uw bezoek is de kinderen kennis bij te brengen over (het werk van) de tandarts/mondhygiënist, cariës en tanderosie. De kinderen leren tijdens uw bezoek dat de zeven voedingsmomenten en tandenpoetsen belangrijk zijn om de mond gezond te houden.

U komt de klas binnen en dan?

Als u de klas binnenkomt, heeft u uw witte jas aan, draagt u handschoenen en een mondmasker.
Kijk of u één of meerdere 'beugelbekkies' in de klas ziet. Zo ja:

- **Ik zie dat jij/een aantal kinderen een beugel hebt/heeft.**
- **Wie heeft er nog meer één?**
- **Hoe lang moet je 'm nog dragen?**

Stel uzelf voor: Hallo, mijn naam is ……..ik ben tandarts/mondhygiënist en ik kom jullie iets over mijn werk vertellen.

Toon een gipsgebit en verschillende soorten beugels.

- **Waarom moet je eigenlijk een beugel dragen?**
  De tanden van het blijvend gebit kunnen enigszins scheef doorbreken. Soms breken veel tanden tegelijk door. Met de stand van de tanden komt het vaak goed, maar niet altijd. Een beugel kan helpen om de tanden weer recht te zetten (beter kauwen).
- **Op welke leeftijd krijg je een beugel?**
  Afhankelijk of de tanden moeten worden rechtgezet (vaste beugel als de tanden gewisseld zijn) of de vorm van de kaak moet worden aangepast (uitneembare beugel vóórdat een kind wisselt, omdat de kaak nog niet volgroeid is).

De werkzaamheden van de tandarts/mondhygiënist

- **Vertel hoe u ertoe bent gekomen tandarts/mondhygiënist te worden.**
- **Wat doet een tandarts nu precies?**
  Kijkt of je tanden gezond zijn (niet ziek/geen gaatjes/geen ontstekingen). Hij controleert je gebit. Helpt je als je bent gevallen, als je tand is gebroken, eruit of los is (kom snel naar de tandarts). De tandarts wil helpen je tanden gezond te houden. Daarmee moet je ook zelf iedere dag helpen, door 2 x per dag je tanden te poetsen.
- **Wie weet waarom een tandarts een assistent heeft en wat doet die?**
  Een (preventie)assistent/mondhygiënist geeft tips over eten en drinken en over tandenpoetsen en maakt je tanden goed schoon, een (preventie)assistent geeft vaak de attributen aan (toon enkele voorbeelden) en maakt een afspraak met je voor de volgende keer.
- **Vertel als u in een groepspraktijk werkt dat daar meer tandartsen werken.**
  En vaak ook meer assistenten en mondhygiënisten. Dat tandartsen ook alleen werken (solopraktijk). Als een tandarts op vakantie gaat, werkt zijn vervanger.
- **Mocht het ter sprake komen, kunt u ook vertellen wat je moet doen om tandarts/mondhygiënist te worden.**

Cariës

Gebruik een (ernstig) verhaal van een patiënt als voorbeeld om uw verhaal aantrekkelijk te maken. Heeft u foto's van deze patiënt? Een gebitsmodel werkt zeer verhelderend. Ook een model van een bacterie is zeer illustratief.

Verwerk in uw verhaal:

- **Dat je gaatjes met een duur woord cariës noemt.**
- **Dat het ook wel tandbederf heet.**
- **Gaatjes te maken hebben met bacteriën.**
- **Dat bacteriën in iedere mond leven.**
- **Hoe een gaatje ontstaat.**
  Suikers, bacteriën, tandplak, zuurstoot, onvoldoende tijd voor herstel, oplossen glazuur, gaatje.
- **Hoe een gaatje eruit ziet?**
  Oplossen glazuur, opening maken in glazuur, doffe plek, jij ziet het niet, de tandarts wel.
- **Je er zelf iets aan kunt doen.**
  Goed poetsen, eet- en drinkgedrag, 2 x per jaar naar de tandarts/mondhygiënist.

Tanderosie

Gebruik een (ernstig) verhaal van een patiënt als voorbeeld om uw verhaal aantrekkelijk te maken. Heeft u foto's van deze patiënt? Toon ze! Voorbeelden van door tanderosie aangetaste gebitten vindt u op **www.houjemondgezond.nl**.

Verwerk in uw verhaal:

- **Dat tanderosie het oplossen van tandglazuur is.**
- **Tanderosie door zuren uit eten en drinken komt.**
  Noem voorbeelden van zure producten zoals appel, frisdrank, limonade, mayonaise.
- **Als je er niets aan doet dat je tanden wegslijten.**
- **Als het glazuur is weggesleten het niet meer terugkomt.**
- **Dat je dan pijn krijgt.**

- Dat het uitmaakt wat je eet en drinkt, hoeveel, hoe vaak en hoe (manier)
- Dat je tanderosie zelf niet kunt zien en dat de tandarts het ook moeilijk kan ontdekken. Pas als het aan de gang is.
  Voortanden worden korter, dunner (dus kwetsbaarder voor breuk), doorschijnende en rafelige randen, plaatselijk steeds gelere tanden of donkere plekken, in knobbels van kiezen ontstaan putjes, knobbels verdwijnen, vullingen worden niet aangetast.
- Dat je er zelf iets tegen kunt doen.
  Eet- en drinkgedrag, tandenpoetsen, 2 x per jaar naar de tandarts/mondhygiënist.

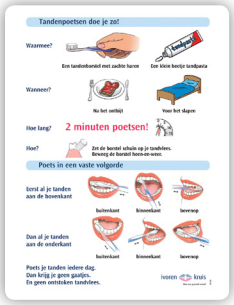
Eet- en drinkmomenten

Verwerk in uw verhaal:

- Dat u snapt dat kinderen (in deze leeftijd!) altijd honger hebben. En dat tegenwoordig zo'n beetje iedereen de hele dag door eet en drinkt. Dat u begrijpt dat eten en drinken natuurlijk best lekker is, maar dat dat gedrag niet altijd goed is voor je tanden.
- Dat speeksel je tanden beschermt (daar wel tijd voor nodig heeft).
- Dat je daarom maximaal 7 x per dag moet eten/drinken.
- Dat je 3 x een hoofdmaaltijd (ontbijt, middageten, avondeten) en 4 x per dag iets tussendoor mag eten/drinken (snoepje, koekje, fruit, limonade). Is zowel van belang voor zuur eten/drinken en suikerbevattend eten/drinken.
- Dat je water, gewone thee zonder suiker altijd kunt nemen.
- Als je dorst hebt, je dus altijd water kunt drinken.

Vertrek

Laat bij uw vertrek tandplakverklikkers achter en vertel dat het belangrijk is om goed je tanden te poetsen. Met de tandplakverklikker kunnen de kinderen zelf ontdekken of ze goed hebben gepoetst. Op de poetsposter (hangt als achtergrondinformatie in de klas) staat precies hoe je tanden moet poetsen. Goed tandenpoetsen is best lastig, moet 2 x per dag, duurt 2 minuten, moet met een zachte tandenborstel met fluoridetandpasta in een vaste volgorde. U kunt natuurlijk ook tandenborstels en/of proefmonstertjes tandpasta achterlaten. Zie **www.houjemondgezond.nl** voor gratis monstertubes tandpasta en tandenborstels, zolang de voorraad strekt.



Colofon

Het lesproject Hou je mond gezond! wordt u aangeboden door het Ivoren Kruis, de Nederlandse vereniging voor Mondgezondheid. Voor de organisatie van dit project werken we samen met vrijwillige tandartsen, mondhygiënisten, (preventie)assistenten, GGD-medewerkers, studenten tandheelkunde en mondzorgkunde. GABA Benelux en elmex® maken het project mede mogelijk.

Correspondentieadres
Postbus 620, 2700 AP Zoetermeer

Concept, organisatie en productie
Eburo: Ronald Bos, Mariëlle Nap

Samenstelling van de lessen
GGD Noord en Midden Limburg, Margaret Gosens, Mariëlle Nap

Redactie
Mariëlle Nap

Illustraties
Hilbert Bolland, Isabella van Reeuwijk, Eric van Rootselaar

Vormgeving
Haags Lof ontwerpers

Fotografie
Fotostudio GJ Vlekke - Michel Heerkens, Noorderstroom.nl, Universiteitsmuseum Utrecht, ACTA, Marcel Bekken, Age fotostock, Zefa, iStockphoto

Druk
Joh. Enschedé Amsterdam

Met medewerking van
Marjan Jongerius, mondhygiënist bij tandartspraktijk De Groot, Pfeil en Schippers, Oud-Beijerland | Schulten Orthodontie, Oud-Beijerland | Kinderopvang Triangel, Woerden | KBS de Regenboog, Woerden | Maud van Basten Batenburg, mondhygiënist, Loenen a/d Vecht

© Ivoren Kruis 2012

ivoren kruis
Voor een gezonde mond

Bij deze handleiding voor het tandheelkundig team hoort een docentenhandleiding, lesideeën voor peuters, lesideeën met werkbladen voor de groepen 1 t/m 8 en de wandplaat 'Bij de tandarts'. Alle schriftelijke lesmaterialen van het lesproject Hou je mond gezond! kunt u bekijken, printen en downloaden op **www.houjemondgezond.nl**. Op deze website vindt u ook een overzicht van bij de les te gebruiken materialen en de informatie waar deze producten te koop of te leen zijn. Zie ook de website voor gratis tandenborstels en monstertubes tandpasta, zolang de voorraad strekt. Daarnaast biedt **www.houjemondgezond.nl** informatie voor de ouders.