

Werkblad Praatjes vullen geen gaatjes is van:

Heb jij goed opgelet? Weet jij welk woord waar hoort? Vul onderstaande tekst in.

zuurstoot

Het is belangrijk om te bijten, kauwen, slikken en praten. Het is belangrijk dat je je tanden gezond houdt. Daarom moet je per dag je tanden poetsen.

tandplak

Een keer na het en een keer voordat je naar bed gaat. Als je in een vaste volgorde poetst, sla je geen plekjes over. Een makkelijke ezelsbrug is poetsen volgens de 3 B's:, en Om je

gaatje

tanden te poetsen gebruik je fluoridetandpasta en een tandenborstel met zachte haren. is een natuurlijke stof. Het maakt het tandglazuur en daardoor minder goed oplosbaar door zuur.

gebit

In iedere mond zitten een heleboel Ze voeden zich met de uit je eten en drinken. De bacteriën scheiden een kleverig laagje af op je tanden dat je maar moeilijk kunt zien: De bacteriën in de tandplak zetten de suikers in de mond om in Ze veroorzaken daarmee een op de tanden. Als de tand onvoldoende tijd krijgt om zich te herstellen, zal de zuuraanval het tandglazuur oplossen. Dan ontstaat een

zuren

suikers

eet

twee keer

In veel eten en drinken zijn behalve suikers ook verwerkt. Je proeft ze niet, want de zoete smaak overheerst. Als je veel van deze producten neemt, kun je krijgen. Tanderosie is het oplossen van het tandglazuur door zuurinwerking. Eenmaal weggesleten tandglazuur komt niet meer terug. Om het risico op gaatjes en tanderosie te beperken moet je de aantal keren dat je en beperken tot maximaal per dag.

harder

buitenkant

ontbijt

tanderosie

zeven keer

drinkt

fluoride

bovenop

twee keer

bacteriën

binnenkant

