

## THEMA LIJFSTIJL – WERKBLAD “GEBITSVERZORGING”

---

### Wat heb je nodig?

- Een gebitsverzorgingssetje met daarin:
  - Plakverklidders
  - Flosdraad
  - Tandenstokers
  - Tandpasta
- Een spiegel.



Dat het belangrijk is je tanden goed te verzorgen, hoeven we je niet te vertellen. Maar waarom is het zo belangrijk dat je twee keer per dag je tanden poetst? En hoe verzorg je jouw gebit nu het allerbeste?

- Ga naar [www.ziekenhuis.nl](http://www.ziekenhuis.nl) en klik op “filmpjes”. Kijk en luister naar het filmpje “Tandenpoetsen”. Je kunt ook het plaatje hieronder als hyperlink gebruiken.



### Vraag 1

Waarom is tandplak slecht voor je tanden?

.....  
.....

### Vraag 2

Wanneer moet je je tandenborstel vervangen?

.....

### Vraag 3

Hoe vaak per dag moet je poetsen?

.....

## DE TANDPLAKTEST

Jullie hebben gezien dat je je tanden moet poetsen om tandplak te verwijderen.

Jullie gaan nu een tandplaktest doen.



### Wat heb je nodig?

- Per persoon een tandverklikker
- Bekertjes met water om te spoelen
- Een spiegel.

### Wat moet je doen?

- Kauw een halve minuut op de tandverklikker
- Spuug de resten van de tablet uit.
- Spoel je mond met water.
- Kijk in de spiegel.

**Alles wat nu roze is, is pure tandplak!**

## FLOSSEN EN TANDENSTOKEN

Als je alleen maar poetst, kun je niet alle tandplak verwijderen.

Tandplak zit niet alleen op je tanden, maar ook tussen je tanden.

De tandplak tussen je tanden kun je niet wegpoetsen.

Daarom moet je regelmatig flossen of een tandenstoker gebruiken.



Jullie gaan eerst flossen

### Wat heb je nodig?

- 50 cm flossdraad per persoon

### Wat moet je doen?



- Wikkel de uiteinden losjes om de middelvingers en houdt een stukje van drie centimeter flossdraad tussen beide duimen en wijsvingers.
- Breng de strak gespannen flossdraad voorzichtig met een zagende beweging tussen de tanden en kiezen.
- Voorkom tandvlesbeschadigingen door de flossdraad heel voorzichtig tussen tanden en kiezen te bewegen.



- Span de flossdraad strak rondom de tand of kies en breng de draad met een voorzichtig zagende beweging tot iets onder het tandvlees.
- Het tandvlees mag geen pijn doen.



- Breng dan met een zagende beweging de flossdraad terug.
- In het begin is het gebruik van flossdraad soms moeilijk. Het tandvlees gaat daarbij vaak bloeden. Als je echter dagelijks flosst, verdwijnt het bloeden en wordt het gebruik minder pijnlijk.
- Herhaal de zagende beweging bij de ernaast liggende tand of kies.



- Herhaal de zagende beweging bij de ernaast liggende tand of kies.



Nu gaan jullie ook tandstoken.

### Wat heb je nodig?

- Tandenstokers

### Wat moet je doen?



- Houd de tandenstoker tussen duim en wijs-vinger halverwege dicht bij de punt vast.
- Maak de punt van de tandenstoker vochtig met speeksel.
- Zet de smalle platte kant van de tandenstoker tegen het tandvlees, onder het punt waar de tanden en kiezen elkaar raken.
- Breng de tandenstoker tussen de tanden en de kiezen.
- Duw de tandenstoker drie keer stevig tussen de tanden en kiezen.
- Vergroot het raakvlak met de tand door daarbij van richting te veranderen.
- Maak op deze manier alle tussenruimten waarin een tandenstoker past, schoon.
- Wanneer je de tandenstoker achter in de mond gebruikt, is het aan te bevelen de mond iets te sluiten waardoor de spanning van de wangen vermindert.