

Aan de slag met de Gezonde Mondkoffer!

Handleiding

1 Inleiding

De Gezonde Mondkoffer ontwikkelt door het Vlaams Instituut Mondgezondheid, ook wel Gezonde Mond genoemd is een **uitleenbox met didactisch materiaal** om kinderen uit de kleuter- en lagere school te laten kennismaken met mondgezondheid. Een gezonde mond ligt aan de basis van een gezond lichaam én een gezonde geest. Voor kinderen en jongeren is dit nog belangrijker, omdat hun gebit tot 21^{ste} in volle ontwikkeling is. De toestand van de melktanden heeft namelijk een invloed op het blijvend gebit. Vandaar het belang om voldoende aandacht te besteden aan een goede mondhygiëne.

De Gezonde Mondkoffer is onderdeel van het project **Glimlachen** van Gezonde Mond. Dit is een sensibiliseringsproject met als doel de mondgezondheid van kinderen en jongeren in Vlaanderen te verbeteren.

Deze handleiding bevat alle achtergrondinformatie die je nodig hebt om als leerkracht of zorgprofessional met het materiaal in de Gezonde Mondkoffer aan de slag te gaan.

Inhoud van De Gezonde Mondkoffer

- Zakje met silicone gebitsmodellen

Silicone gebitsmodel 1: het melkgebit van een kind van 6 à 7 jaar

- Silicone gebitsmodel 2: het wisselgebit op 8 à 9 jaar
- Silicone gebitsmodel 3: het definitieve gebit vanaf ongeveer 12 à 13 jaar
- Reuzemodel tand (met gaatje)
- Poetsmodel volwassen gebit, reuze tandenborstel en zandloper
- Tandartsinstrumenten



Aanvullend kan je gebruikmaken van het educatief materiaal van 'Cas en Kato' (kleuterklas) en 'Flos en Bros' (1e en 3e graad lager onderwijs). Meer informatie hierover vind je achteraan deze handleiding.

Inhoud

1	Inleiding	2
2	Samenstelling van het gebit (optioneel).....	4
2.1	De rol van de tanden	4
2.2	De mond van 0 tot 6 jaar: het melkgebit	4
2.3	De mond van 6 tot 10 jaar: de eerste wisselfase	5
2.4	De mond van 10 tot 21 jaar: de tweede wisselfase	5
2.5	Problemen bij tanden	6
2.5.1	Cariës	6
2.5.2	Tanderosie	6
3	De drie pijlers voor een goede mondgezondheid	7
3.1	Pijler 1: Een goede dagelijkse mondhygiëne	8
3.1.1	Materiaal	8
3.1.2	Poetsmethode (manueel)	9
3.2	Pijler 2: (Half)jaarlijks mondonderzoek	12
3.3	Pijler 3: Mondvriendelijke voeding	13
4	Educatief materiaal.....	15
4.1	Kleuters.....	15
4.2	Kinderen uit het 1 ^e en 2 ^e leerjaar	16
4.3	Kinderen uit het 5 ^e en 6 ^e leerjaar	16
4.4	Bijzonder onderwijs	17
5	Inspiratielijst	17
6	Brochure basisadviezen mondgezondheid	17

2 Samenstelling van het gebit (optioneel)

2.1 De rol van de tanden

Voedsel kauwen is de belangrijkste functie van de tanden. De drie soorten tanden hebben elk hun eigen rol: de **snijtanden** dienen om het voedsel te snijden of erin te bijten, de **hoektanden** dienen om voedsel te scheuren en de **kiezen** malen het voedsel fijn.

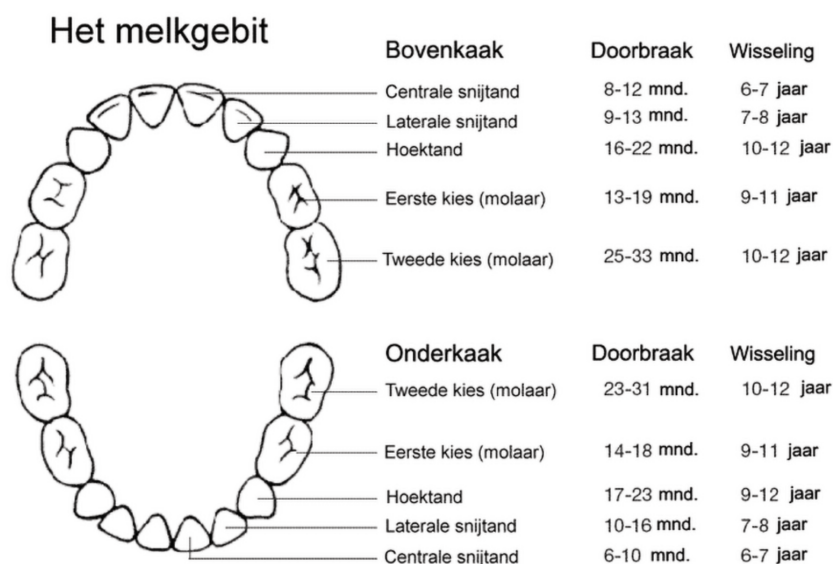
Daarnaast heeft de mond een belangrijke **sociale functie**. De tanden zijn namelijk belangrijk bij het praten en vormen van klanken. Zij bepalen mee hoe je stem klinkt en beïnvloeden de manier waarop je spreekt. Daarnaast bepalen ze ook je mimiek, lach, ... Een gezonde mond is ook goed voor het zelfvertrouwen. Tand en mond kunnen hun werk enkel doen in goede gezondheid. Het is dus belangrijk zorg te dragen voor je tanden.

2.2 De mond van 0 tot 6 jaar: het melkgebit

→ [Toon het silicone gebitsmodel 1](#)

Voorafgaand aan het blijvend gebit krijgt een kind eerst een melkgebit. Het melkgebit bestaat uit **twintig tanden**, per kaak dus tien tanden.

Doorgaans breken de **eerste melktanden** rond de **leeftijd van zes maanden** door. Eerst komen de snijtanden, gevolgd door de hoektanden en daarna de eerste en de tweede kiezen. Het melkgebit is meestal compleet doorgekomen op de leeftijd van tweeënhalf à drie jaar. Het telt dan twaalf tanden en acht kiezen.



2.3 De mond van 6 tot 10 jaar: de eerste wisselfase

→ Toon het silicone gebitsmodel 2

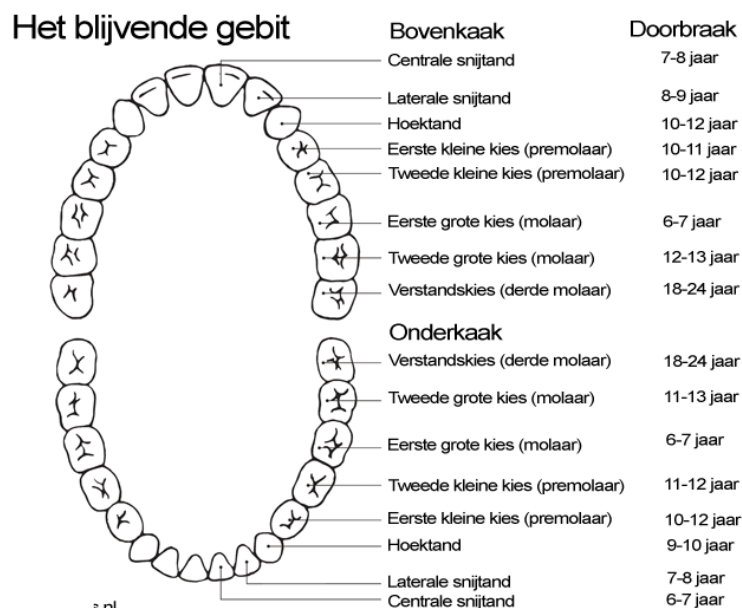
Op de leeftijd van zes jaar beginnen de melktanden uit te vallen en verschijnen de eerste definitieve tanden. In de hierop volgende periode hebben kinderen een wisselgebit. Er zitten dan zowel melktanden en melkkiezen als blijvende tanden en blijvende kiezen door elkaar heen. In de eerste wisselfase komen de eerste blijvende kiezen, deze zijn kwetsbaar voor het ontstaan van gaatjes. De blijvende tand of kies lost de wortels van de melktand of -kies en hierdoor raakt de melktand of -kies los en valt uit. De blijvende tand of kies komt ervoor in de plaats.

De blijvende tanden hebben bij het uitkomen al hun definitieve vorm en formaat en zitten vaak scheef in de kaak. Soms komen de blijvende tanden door net achter de melktanden. Zo ontstaat er een dubbele rij tanden. Door beweging van de mond komen de wortels van de melktanden los en vallen de melktanden uit. In sommige gevallen zal de tandarts de melktanden moeten trekken.

2.4 De mond van 10 tot 21 jaar: de tweede wisselfase

→ Toon het silicone gebitsmodel 3

Rond de leeftijd van 9 à 10 jaar wisselen de resterende twaalf melktanden. De twee voorkiezen komen in de plaats van de melkkiezen, alsook de definitieve hoektanden. Helemaal achteraan komen de andere kiezen door. Meestal tussen de 18 en 24 jaar is het blijvend gebit compleet na de doorbraak van de verstandskiezen. Verstandskiezen worden ook wel de wijsheidstanden genoemd. Soms breken de verstandskiezen helemaal niet door of moeten ze door plaatsgebrek of een verkeerde doorbraakrichting verwijderd worden. Met de wijsheidstanden meegerekend, bestaat het volledig volwassen gebit uit 32 tanden.



2.5 Problemen bij tanden

2.5.1 Cariës

→ Toon tandmodel met gaatje

Cariës, ook wel gaatjes genoemd, ontstaan als er tandplak op de tanden aanwezig is en zo het **glazuur op onze tanden aantast**. Dit komt door onze voedingswaarden en ons voedingspatroon. Telkens als we voedsel innemen of drinken, zetten bacteriën in de tandplak de suikers en koolhydraten in het voedsel om in zuur. Zo ontstaat een zuurstoot die het glazuur kan aantasten. Een goede mondverzorging draagt bij aan het voorkomen van cariës, alsook het voedingspatroon van de persoon. De tandarts kan dit tandprobleem oplossen door de cariës te vullen.

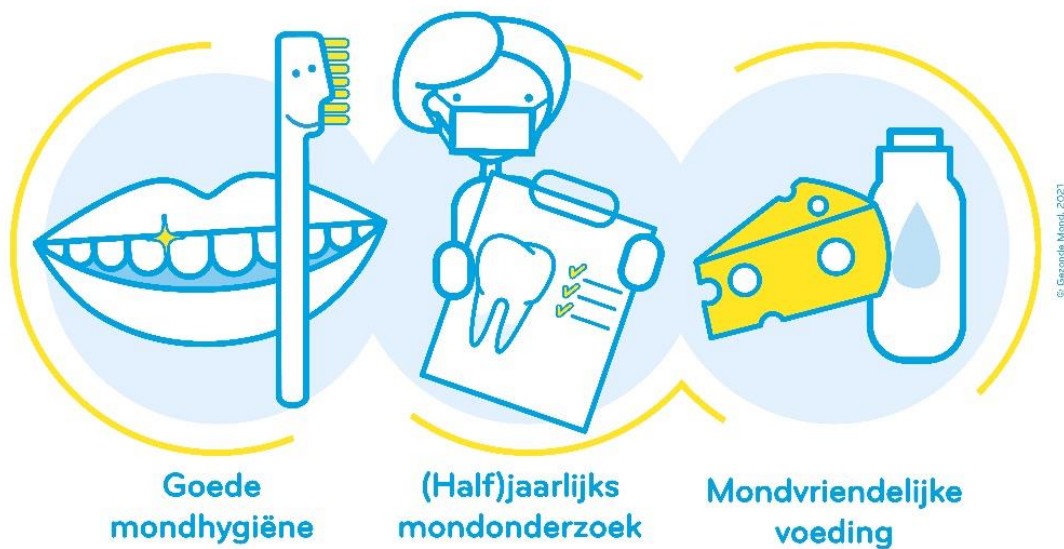
2.5.2 Tanderosie

Tanderosie is **slijtage van het tandglazuur** en ontstaat door zuren: zuren uit dranken, voedingsmiddelen of het maagzuur. Het glazuur van je tanden en kiezen wordt dunner. Niet enkel worden de tanden gevoeliger, maar ze gaan er ook anders uitzien. De tanden worden geler en kleiner. Dit kan een invloed hebben op de beet. Tanderosie is onomkeerbaar, eenmaal het glazuur verdwenen is, kan het zich niet herstellen. Het voorkomen van tanderosie is echter belangrijk om problemen voor te zijn.

3 De drie pijlers voor een goede mondgezondheid

Een goede mondzorg is belangrijk voor het vermijden van tandenproblemen. In dit onderdeel bespreken we de drie pijlers voor een goede mondgezondheid, gebaseerd op de brochure 'basisadviezen mondgezondheid'.

BASISADVIEZEN MONDGEZONDHEID



3.1 Pijler 1: Een goede dagelijkse mondhygiëne

Tandartsen geven de raad om met tandpoetsen te beginnen als de **eerste melktand** verschijnt. Hieronder kom je te weten welke tandenborstel en tandpasta je best gebruikt en wat de correcte poetsmethode is.

3.1.1 Materiaal

→ Toon het tandenpoetsmateriaal

Een goede tandenborstel heeft een recht handvat dat gemakkelijk vast te houden is. Er zijn verschillende tandenborstels naargelang de leeftijd van de persoon. Zo hebben tandenborstels voor kinderen een kleinere borstelkop dan een tandenborstel voor volwassenen. De kwaliteit van je tandenborstel is zeer belangrijk. **Vernieuw elk seizoen je tandenborstel**, ook al zijn de haartjes nog niet versleten.



Voor het reinigen van de tanden is niet enkel een goede tandborstel nodig, maar ook de geschikte tandpasta. Het is aangeraden om **tandpasta met fluoride** te gebruiken. Fluoride beschermt de tanden tegen tandproblemen. De aanbevolen dosis fluorideconcentratie in de tandpasta is afhankelijk van de leeftijd, alsook de aanbevolen hoeveelheid tandpasta. De hoeveelheid fluoride kan je aflezen in de ingrediëntenlijst op de achterkant van je tube tandpasta.

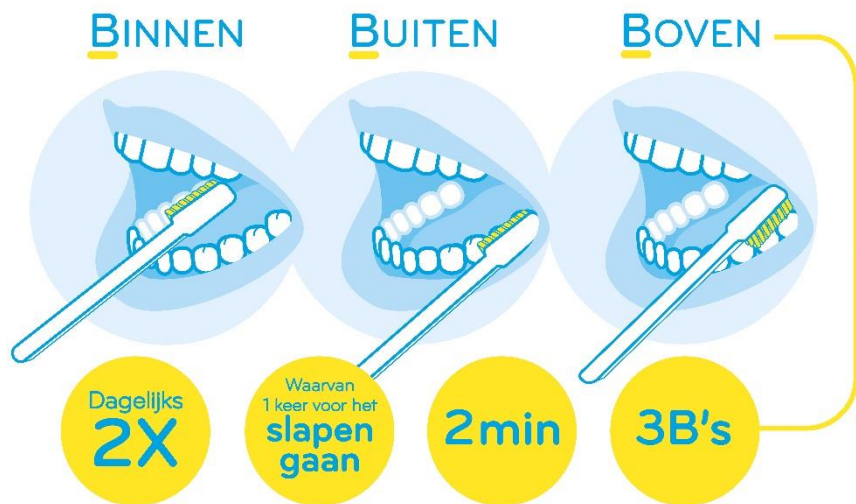


3.1.2 Poetsmethode (manueel)

→ Illustreer met het reuzengebitt, tandenborstel en zandloper

Het reinigen van de tanden doen we volgens de drie B'S. Poets altijd **twee keer per dag** gedurende minstens **twee minuten**, waarvan één keer voor het slapengaan. Hou daarbij steeds dezelfde volgorde aan: de **binnenkant**, de **buitenkant** en vervolgens de **bovenkant** van de tanden. Poets alle vlakken van de tand tot aan de tandvleesrand en vergeet de tanden achteraan in de mond niet! Denk hierbij zeker aan nieuwe tanden die op bepaalde leeftijden achteraan kunnen bijkomen, zodat deze zeker niet vergeten worden.

POETS VOLGENS DE 3B'S



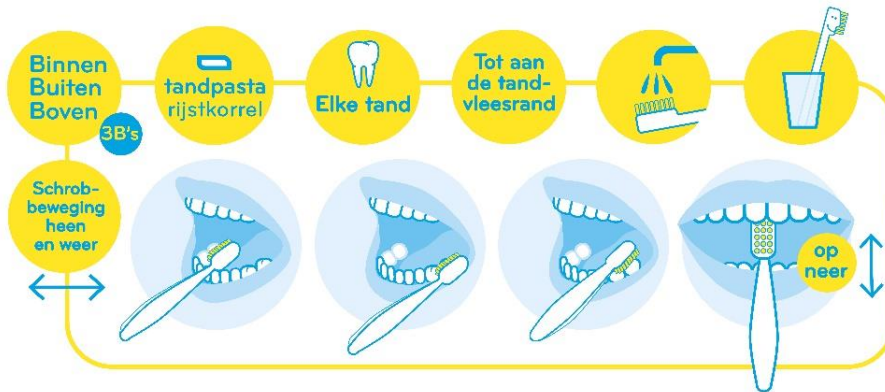
- o Voor kinderen van 0 tot 6 jaar poets je met een kleine, manuele tandenborstel. Met een schrobbende heen-en-weer beweging ga je over elke tand tot aan de tandvleesrand.

0 TOT 2 JAAR

Ouders poetsen de tanden.
Start vanaf de doorbraak van de eerste tand

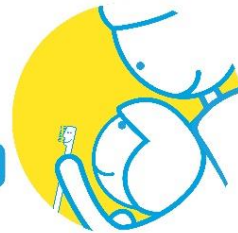


POETSEN MET EEN MANUELE TANDENBORSTEL

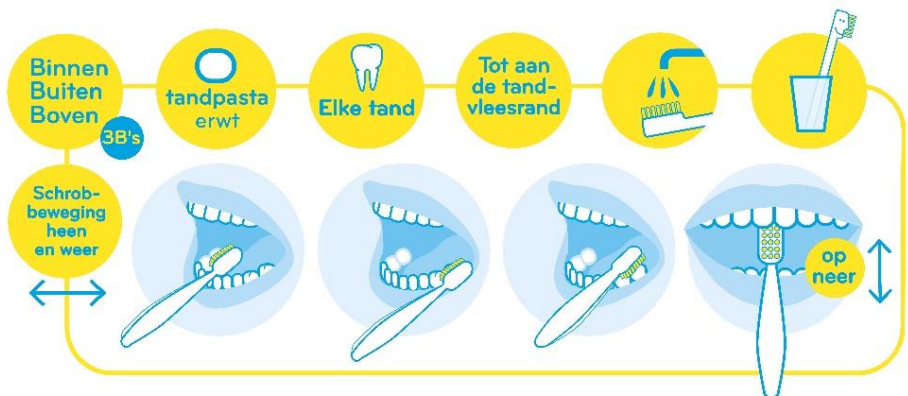


2 TOT 6 JAAR

Ouders poetsen de tanden.



POETSEN MET EEN MANUELE TANDENBORSTEL

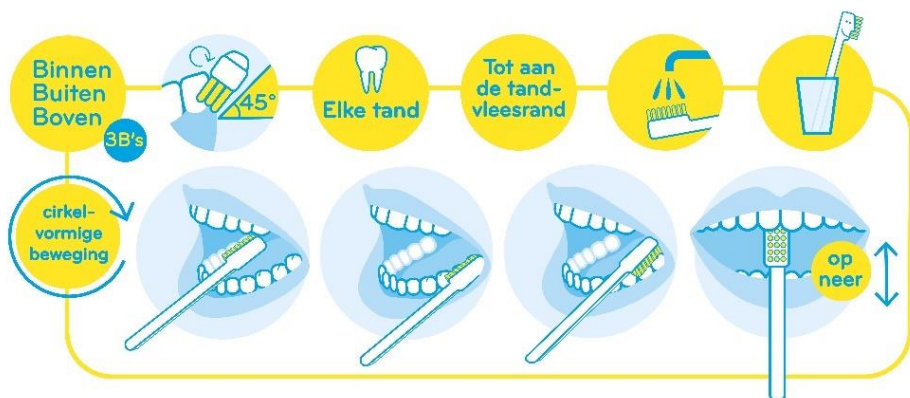


- o Voor kinderen van **6 tot 12 jaar** zet je de manuele tandenborstel in een hoek van 45 graden op de tand tot tegen de tandvleesrand. Poets tand per tand en maak kleine, cirkelvormige bewegingen.

6 TOT 12 JAAR

Ouders poetsen de tanden na tot ongeveer 10 jaar.

POETSEN MET EEN MANUELE TANDENBORSTEL



Samengevat

- o Poets de tanden **twee keer per dag** en zeker voor het slapengaan
- o Een grondige poetsbeurt duurt minstens **twee minuten**
- o De tanden reinigen volgens de **drie B's**: binnen, buiten en boven

3.2 Pijler 2: (Half)jaarlijks mondonderzoek

Het is belangrijk dat kinderen op vroege leeftijd vertrouwd raken met de tandarts of mondhygiënist en zijn omgeving. Neem je peuter mee voor een **eerste mondonderzoek** vanaf de eerste tand. Zo kan je kind al wennen aan de tandarts of mondhygiënist. Zo kan het kind aan de omgeving wennen en nieuwsgierig rondkijken. Wil hij of zij ook eens in de stoel? Prima. Maar maak er geen verplicht nummer van. Misschien vindt het kind het wel spannend om ook eens in z'n mondje te laten kijken? Het komt erop aan vroeg vertrouwen te winnen.

In de Gezonde Mondkoffer zitten er tandartsinstrumenten die gebruikt worden tijdens een mondonderzoek:

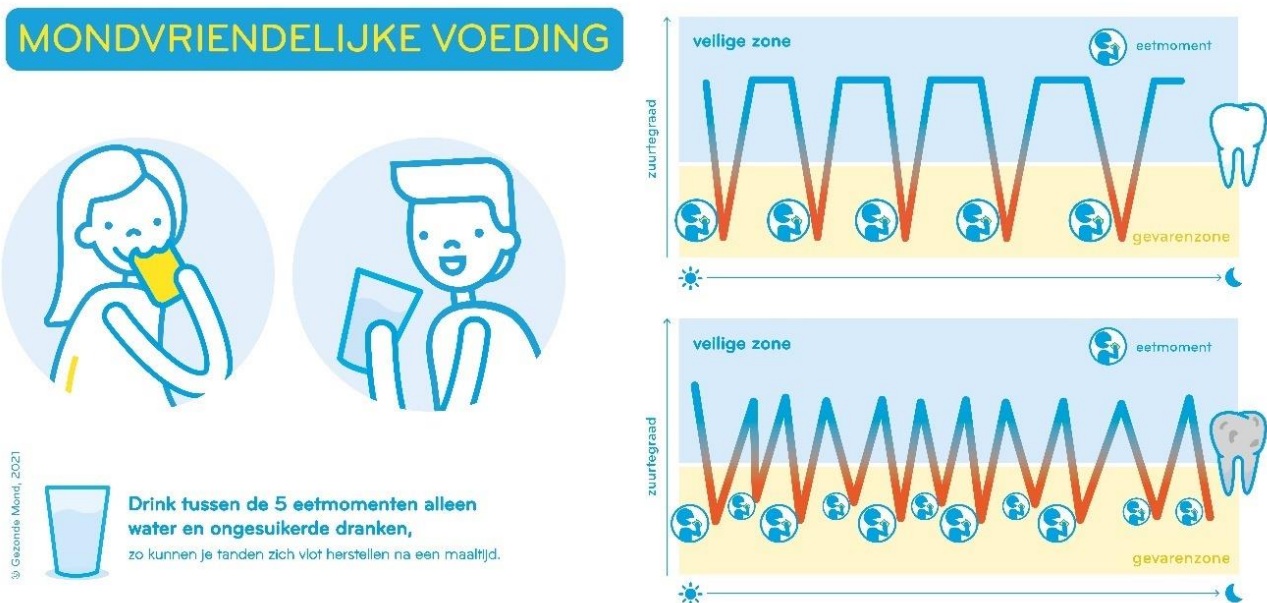
- **Handschoenen + mondmasker:** Een mondhygiënist en tandarts dragen handschoenen en een mondmasker voor hygiënische redenen. Zo kunnen er geen bacteriën overgebracht worden.
- **Sonde:** Dit instrument heeft een haakje. Door dit haakje kan er aan de tand gevoeld worden of er iets mis is, zoals een gaatje of tandsteen. Het haakje doet geen pijn!
- **Mondspiegel:** Het spiegeltje wordt vaak tegelijk gebruikt met de sonde, om overal goed achter de tanden en kiezen te kunnen kijken.
- **Wattenrollen:** Wattenrollen worden aangebracht in de mond tussen de tanden en kaak om speeksel op te zuigen.
- **Speekselzuiger recht/gekruld:** De speekselzuiger zuigt het speeksel en het gebruikte water op tijdens de behandeling. Zo moet je minder slikken. De gekrulde speekselzuiger kan de tong opzij houden.

Kinderen jonger dan twaalf jaar worden aangeraden om **tweemaal per jaar** op controle bij de tandarts te gaan vanaf de eerste tand. Voor kinderen vanaf twaalf jaar en volwassenen wordt aangeraden om minstens één keer per jaar op controle bij de tandarts te gaan, ook voor personen zonder natuurlijke tanden. De tandarts kan je ook aanraden om meer op controle te komen naargelang de staat van je gebit. De tandarts kan je doorsturen naar de mondhygiënist. Deze kunnen meer uitleg geven over het correct verzorgen van je mond.

3.3 Pijler 3: Mondvriendelijke voeding

Mondvriendelijke voeding komt niet altijd overeen met gezonde voeding. De zuurtegraad in voedingsproducten zorgt voor tandproblemen. Daardoor zijn **suikerrijke, plakkerige en zure tussendoortjes** mondonvriendelijke producten. Ze verstoren de zuurtegraad van de mond. Een glas water na het nuttigen van een suikerrijk, zuur of plakkerig tussendoortje of drankje kan helpen om dit weg te spoelen.

Streef naar **maximaal vijf eetmomenten** per dag. Voor een gezonde mond is het heel belangrijk dat je de tanden voldoende rust geeft tussen de eetmomenten door. Drink daarom tussen de vijf eetmomenten alleen water of ongesuikerde dranken, zo kunnen je tanden zich goed herstellen na een maaltijd. Zure en gesuikerde dranken worden meegeteld als een van de vijf eetmomenten. Bijvoorbeeld: (light of zero) frisdrank, fruitmelk en chocolademelk, thee of koffie met suiker, fruitsap of een smoothie. Wat kan wel tussen deze eetmomenten in: water, ongesuikerde melk, thee of koffie, verse soep of groentesap. Vermijd ook om voor het slapengaan of 's nachts nog iets te eten of drinken want dit heeft een slechte invloed op de tanden.



Je hoeft niet te stoppen met gezonde (maar zure) voedingsmiddelen te eten. Enkele eenvoudige middelen volstaan om het nadelige effect van zuren in te perken:

- Eet het fruit dat je wil eten in één keer op, niet verspreid over de dag
- Melk of kaas na de maaltijd neutraliseert eventuele zuren
- Kauwen op (suikervrije!) kauwgom verhoogt de speekselvloed
- Drink zure drank (bijvoorbeeld: vers appelsiensap) bij de maaltijd, niet tussendoor
- Drink zure drankjes in één keer op en werk ze niet tussen de tanden door; een rietje helpt om het contact met de tanden nog te verminderen

4 Educatief materiaal

Voor het project **Glimlachen** werd er educatief materiaal ontwikkeld voor verschillende leeftijdscategorieën.

4.1 Kleuters

Om kleuters te sensibiliseren rond gezonde mondhygiëne werd er educatief materiaal ontwikkeld met **Cas en Kato** in de hoofdrol. Aan de hand van het verhaal met vertelplaten komen Cas & Kato in contact met mond vriendelijke voeding, hoe ze hun tanden het best poetsen en een bezoek bij de tandarts. Daarnaast bevat het ook een activiteitenmap met onder andere een poetslied, een poetskalender, een knutselactiviteit, enzoverder.



Al het educatief materiaal voor kleuters kan je [hier](#) gratis downloaden:

- [Vertelplaten](#)
- [Activiteitenmap](#)

Materiaal

- [Poetskalender](#)
- [Poetsposter](#)
- [Poetssticker](#)
- [Tandenpostkaartje](#)

Werkblaadjes

- [Cas zoekt de juiste weg naar de tandarts](#)
- [Verbind de tandpasta met de juiste beker](#)
- [Tellen maar](#)
- [Fruitgezichtjes](#)
- [Wat hoort bij elkaar](#)
- [Welk plaatje hoort niet in de rij](#)
- [Zoek de 8 verschillen](#)

Kleurplaten:

- [Kleurplaat 1](#)
- [Kleurplaat 2](#)

4.2 Kinderen uit het 1^e en 2^e leerjaar

Voor de eerste graad van het lager onderwijs werd **Tandenproject met Flos en Bros** ontwikkeld. Het bestaat uit een uitgebreid lessenpakket waarin de leerlingen in vier thema's het belang van mondhygiëne wordt bijgebracht. Onder elk thema vind je tal van werkblaadjes en activerende opdrachten, steeds met duidelijke vermelding van de lesdoelen. Achteraan het pakket vind je de oplossingen van de opdrachten én een overzicht van de eindtermen en leerplandoelen voor elk onderwijsnet.

Al het educatief materiaal voor de eerste graad lager onderwijs kan je [hier](#) gratis downloaden:

- [Lespakket 'tandenproject met Flos en Bros'](#)

Materiaal

- [Poetskaart](#)
- [Poetsdiploma](#)
- [Poetssticker](#)
- [Tandenpostkaartje](#)

4.3 Kinderen uit het 5^e en 6^e leerjaar

Dit educatief pakket bestaat uit twee bundels **Zet er je tanden in** en **Steek een tandje bij**, respectievelijk voor het 5^e en 6^e leerjaar. Daarnaast zijn er nog verschillende werkbladen en ondersteunend materiaal opgenomen.

Al het educatief materiaal voor de derde graad lager onderwijs kan je [hier](#) gratis downloaden:

- Lespakket 5^e leerjaar: ['Zet er je tanden in'](#) + [handleiding](#)
- Lespakket 6^e leerjaar: ['Steek een tandje bij'](#) + [handleiding](#)
- [Eindtermen 5^e en 6^e leerjaar](#)

Materiaal

- [Poetskaart](#)
- [Poetsdiploma](#)
- [Poetssticker](#)
- [Tandenpostkaartje](#)
- [Werkblaadjes](#) en [oplossingen](#)



4.4 Bijzonder onderwijs

Om kleuters en kinderen uit het buitengewoon onderwijs te sensibiliseren, is er **Leren over onze tanden met Flos en Bros**. Dat is een kant-en-klaar educatief lessenpakket vol opdrachten rond mondgezondheid. Het lessenpakket is opgedeeld in zeven thema's en bruikbaar in de meeste types van het buitengewoon onderwijs. Voornamelijk kinderen van het basisaanbod en kinderen in type 7 kunnen ermee aan de slag, maar ook voor andere types is er een heleboel bruikbaar materiaal. Bovendien vind je per thema altijd de lesdoelen en de oplossingen van de opdrachten.

Al het educatief materiaal voor de derde graad lager onderwijs kan je [hier](#) gratis downloaden:

Lespakket '[Leren over onze tanden met Flos en Bros](#)'

Materiaal

- [Poetskaart](#)
- [Poetsdiploma](#)

5 Inspiratielijst

Via [deze link](#) kan je een catalogus terugvinden die ter inspiratie gebruikt kan worden. De catalogus werd opgedeeld in boekjes uit de bibliotheek, poetsliedjes en andere educatieve materialen. Bij al het materiaal staat vermeld voor welke leeftijd het geschikt is. Alle materialen met een eigen website kan je bezoeken via de QR-code, te scannen met je telefoon, of door op de link te klikken. Alle materialen werden gecontroleerd door Gezonde Mond en zijn conform de basisadviezen mondgezondheid. Je kan er dus zeker van zijn dat de informatie correct is! Bovendien is alles waar we naar verwijzen gratis, tenzij dat het er expliciet bij wordt vermeld. Gebruik de materialen in deze lijst dus zeker als extra aanvulling bij de Gezonde Mondkoffers!

6 Brochure basisadviezen mondgezondheid

De brochure '**basisadviezen mondgezondheid**' bevat alle informatie omtrent een gezonde mond. De drie pijlers zijn een goede dagelijkse mondhygiëne, een (half)jaarlijks mondonderzoek bij de tandarts en mond vriendelijke voeding. Kijk voor meer informatie zeker in de brochure of op de website www.gezondemondbelgium.be. Voor advies op maat kan je terecht bij een tandarts of mondhygiënist.



BASISADVIEZEN
MONDGEZONDHEID
-12 JAAR

