

m·power



Ik houd m'n mond gezond

Tanden poetsen, waarmee?

Handtandenborstels

Handtandenborstels zijn er in heel veel verschillende soorten en maten. Om de 3 maanden moet je zeker een nieuwe tandenborstel kopen.



Staan de haartjes van je borstel eerder helemaal uit elkaar? Neem dan ook eerder een nieuwe borstel.



Staan de borstelharen al na een paar weken naar buiten? Misschien duw je te hard. Bespreek dit met je tandarts.

Elektrische tandenborstels



Sommige elektrische tandenborstels draaien rond. Andere gaan heen en weer. Er zijn verschillende soorten elektrische tandenborstels.



Met een elektrische borstel hoef je ook niet hard te duwen bij het poetsen en elektrische tandenborstels geven de tijd aan. Sommige borstels geven een signaal als je toch te hard duwt.



Ook de borstelharen van elektrische tandenborstels slijten. De haren gaan uit elkaar staan. Neem elke 3 maanden een nieuw opzetstuk.

Tip: Vaak zijn opzetborstels goedkoper als je er meer tegelijk koopt.

Harde of zachte borstelharen?



Er zijn allerlei tandenborstels en opzetborstels.



En er is veel verschil in hoe hard of zacht de haren van tandenborstels zijn. Kies voor een zachte of medium tandenborstel.



Met een zachtere borstel komen de borstelharen beter op alle plaatsen in je mond. Dat poetst beter en je tandvlees gaat er niet stuk van. Onder je tandvlees zijn je tanden veel zachter en gevoeliger.



Op de verpakking staat of een tandenborstel hard of zacht is. Staat er medium op dan is de borstel tussen hard en zacht in.

Welke tandpasta?

Om je gebit goed te verzorgen heb je een goede tandenborstel én tandpasta nodig.



Met tandpasta kun je beter de aanslag van je tanden wegpoetsen. En het zorgt voor een frisse smaak in je mond.



Er zijn veel verschillende tandpasta's. Kies voor een fluoride tandpasta. Dat is beter tegen gaatjes. Er is ook tandpasta speciaal voor gevoelige tanden.



Je kunt kiezen uit verschillende smaken tandpasta.

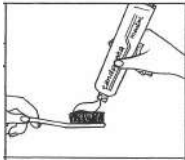
Gebruik als volwassene geen kindertandpasta! Daarmee kun je je tanden en kiezen niet goed schoonhouden. Op kindertandpasta staat er een leeftijd en vaak een vrolijk kinderplaatje.



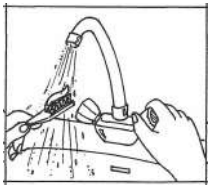
Het is belangrijk dat je elke dag 2 keer goed poetst. Dan haal je de tandplak van je tanden het beste weg. Iedereen krijgt toch een beetje tandplak, dat kan de tandarts weghalen.

Je tanden poetsen.

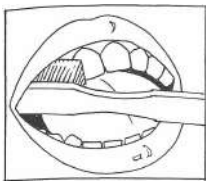
Tips: De borstel moet het tandvlees raken. Houd je tandenborstel half tegen je tanden en half tegen je tandvlees. Je hoeft niet te duwen bij het poetsen. Maak rustig heen en weer bewegingen. Neem de tijd om goed te poetsen.



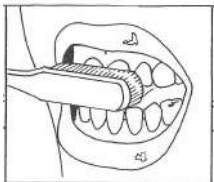
Doe wat tandpasta op je tandenborstel en doe de dop weer op de tube.



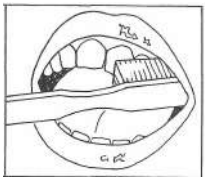
Maak de tandenborstel met pasta nat onder de kraan, en draai de kraan dicht.



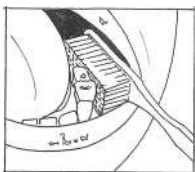
Begin boven in een hoek aan de buitenkant van je tanden.



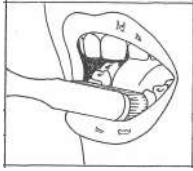
Dan poets je boven midden voor.



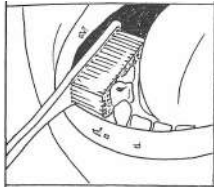
Zo poets je naar de andere hoek toe.



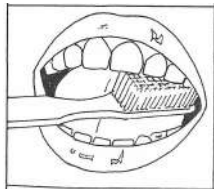
Dan begin je in een hoek onder aan de buitenkant van je tanden.



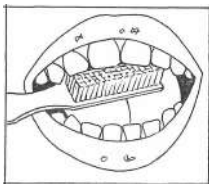
Dan poets je onder midden voor.



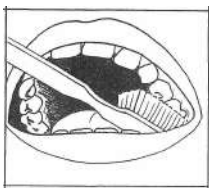
Zo poets je de buitenkant van je tanden naar de andere hoek toe.



Poets daarna de binnenkant van je kiezen bovenkant in een hoek.



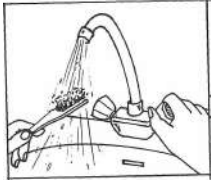
Poets door naar de voorkant van je tanden aan de binnenkant.
En poets door naar de andere hoek van de binnenkant boven.



Poets daarna de platte bovenkant van je kiezen, de kauwvlakken, boven aan 2 kanten.
En onder aan 2 kanten. Poets de achterkant van de kiezen.



Spoel je mond goed met water. Je kunt een beker gebruiken.



Spoel je borstel goed onder de kraan uit.



En ruim je spullen op.



Flos elke dag je tanden met een borsteltje of tandenstoker.



Met flosdraad kun je goed tussen je tanden komen.

Je tanden eten en drinken ook mee



Gezond eten is belangrijk. Dan voel je je fitter en je wordt minder snel ziek. En helpt gezond eten ook voor een gezonde mond? Jazeker!



In veel snoep, koek en eten zit suiker. Suiker is slecht voor je tanden. Als je veel suiker eet en niet goed poetst krijg je gaatjes.



Eet voldoende groente, fruit en volkorenproducten. Meer tips over gezond eten: www.gezondheidsnet.nl



Zuur is ook slecht voor je tanden. Augurk, zuurkool en citroen zijn bijvoorbeeld zuur. Zuur maakt de harde glazuurlaag van je tanden zacht.



Dit laagje glazuur beschermt je tanden. Zacht tandglazuur kan je gebit minder beschermen. Het speeksel in je mond helpt om dat zoet en zuur weg te werken, maar dat gaat wel heel langzaam.



TIP: Drink na het eten van iets zuurs, een glas water. Het zuur is dan sneller uit je mond en van je tanden af.



Frisdranken zijn niet goed voor je gebit. Er zit meestal heel veel suiker in. Van suiker kun je gaatjes krijgen.



In lightdranken zitten niet veel suikers maar wel veel zuur. En zuur beschadigt je tanden ook. Light dranken zijn beter voor je lijn, maar ook slecht voor je tanden.

Wist je dit?



In sommige dranken zit heel veel suiker.



Water, zelfgemaakt fruitwater, melk en thee zonder suiker zijn voorbeelden van gezonde dranken. Daar zit weinig suiker of zuur in.



En wil je eens wat anders drinken? Spa rood met wat aanmaaklimonade of crystal clear zijn gezonder dan de meeste andere frisdranken.



Ken je **dijt**? Van die bruine aanslag die in je kopje van koffie of thee blijft zitten? Deze aanslag komt ook op je tanden als je koffie of thee drinkt.



En net als bij dat kopje: met goed poetsen krijg je die aanslag weer weg. Een tandarts kan die aanslag ook weghalen.

Tip: Gewone frisdrank mag soms best...maar **wissel af** met gezonde dranken.

Eten en tussendoortjes

Een tussendoortje is alles wat je eet of drinkt buiten je ontbijt, lunch of warm eten. Heb je zin in wat lekkers als tussendoortje, dan heet dat 'lekkere trek'.



Gezonde tussendoortjes voor je tanden zijn:
een stuk komkommer, snoeptomaatjes, een rijstwafel of fruit.



Ongezonde tussendoortjes voor je tanden hebben vaak veel suiker zoals bij snoep en koek. Of zijn kleverig zoals toffeets, drop en stroopwafels. Het plakt aan je tanden en komt er tussen zitten.

Tip: Een appel, peer of ander (vers) fruit is gezond, ook al zit er wat suiker in. In andere tussendoortjes zit vaak veel meer suiker.



Op je tanden zit ook tandplak. Dat is een dun laagje aanslag. Tandplak komt vanzelf, ook al eet je niets. Regelmatig goed poetsen is dus belangrijk. En ook al poets je goed, er kan toch tandsteen ontstaan. Een tandarts kan die aanslag ook weghalen.

TIP: koop een kleinere verpakking. Daar zit minder in. Beter voor je tanden en ook nog goedkoper.

Hoeveel x op een dag eet je?

De meeste mensen eten 3x op een dag. En dan nemen ze ook nog een paar tussendoortjes.



Speeksel in je mond kan het zoet en zuur in je eten en drinken afbreken. Dit gaat wel langzaam. Het is goed niet te vaak tussendoor te eten en te drinken. Dan heeft je gebit de tijd om weer te herstellen

TIP: Ongeveer 7 keer per dag wat eten is goed. Naast je ontbijt, lunch en warm eten kun je nog 4x een tussendoortje nemen die dag.



Water en thee zonder suiker **tellen niet mee als tussendoortje**. Dat kun je zoveel drinken als je wilt.

TIP: Bedenk 's-morgens wanneer jij die dag een tussendoortje gaat nemen



Met een feestje hoef je je niet aan die eetmomenten te houden, dat mag best. Drink dan wel af en toe een glas water. Na het feestje poets je gewoon heel goed je tanden. Daarna begin je weer met de 7 eetmomenten per dag.

Je tanden eten ook mee

Vraag	Antwoord
Zorg jij goed voor je tanden en kiezen? 	☐ ja ☐ nee ☐ kan beter ☐ anders.....
als je ja hebt ingevuld Wat doe je dan wel?	☐ ☐ ☐ ☐
als je nee of kan beter hebt ingevuld En wat doe je dan niet? 	☐ ☐ ☐ ☐
Wat eet jij aan gezond eten voor je gebit? 	☐ ☐ ☐ ☐

Waar doe jij suiker bij om je eten lekkerder te maken?



- ☐ doe ik nooit
- ☐ bij.....
.....
.....
.....
.....

Wat voor zuur eten vind jij lekker? **kruis hiernaast aan**



- ☐ zure uitjes
- ☐ augurken in het zuur
- ☐ druiven
- ☐ zuurtjes (snoep)
- ☐ bessen
- ☐ rabarber
- ☐ zuurkool
- ☐ grapefruit
- ☐ snoep dat lekker zuur is
- ☐ zure haring
- ☐ mayonaise
- ☐ zure appels
- ☐ appelstroop
- ☐
- ☐

Is wat je drinkt oké?

Vraag	Antwoord
Welke dranken drink jij (graag)? kruis aan en vul aan 	☐ water ☐ thee ☐ koffie ☐ ijsthee ☐ cola ☐ spa rood ☐ appelsap ☐ limonade ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Drink je kraanwater? 	☐ elke dag ☐ af en toe ☐ eigenlijk niet ☐ te weinig ☐

Welke dranken drink jij het meest?



mijn top

1.
2.
3.
4.

Welke dranken van jouw top 4 zijn
'best goed' voor je tanden?



- ☐
- ☐
- ☐

Welke dranken van jouw top 4 zijn
niet zo goed voor je gebit?



Waarom zijn die drankjes niet
goed?

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
-
-

Drink jij drankjes met zuur erin?



- ☐ ja
- ☐ nee
- ☐ weet ik niet
- ☐ best wel vaak
- ☐ heel af en toe

Welke zure drankjes zijn dat?



- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Lekkere trek en tussendoortjes

Vraag

Antwoord

Wat voor snoep en koek vind jij heel lekker?

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Hoe vaak snoep jij?



- ☐ af en toe
- ☐ vaak
- ☐ heel weinig
- ☐ ik wil minder gaan snoepen
- ☐ anders
.....

Dit snoep ik het meest:



1.
2.
3.

Eet je weleens fruit als
tussendoortje?

Eet je een appel of banaan **bij de
maaltijd, dan** is t geen tussendoortje.
eet je die **apart** dan is t wel een
tussendoortje.

- ☐ ja, af en toe
- ☐ ja, vaak
- ☐ eigenlijk nooit
- ☐ nee, omdat
.....
- ☐
.....

vul in als je 'ja' hebt aangekruist

Dit fruit eet ik het meest:



1.

2.

3.

Deze tussendoortjes/snacks eet ik het meest:



☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Hoe vaak eet (en drink) jij op een dag?

Vraag	Antwoord
Mijn tussendoortjes 's morgens: na je ontbijt tot aan je middageten 	rond uur mijn ontbijt rond 10:30 uur eet/drink ik rond uur rond uur
Welke tussendoortjes eet en/of drink jij 's middags? na je middageten tot het avondeten 	rond uur mijn middageten rond uur eet/drink ik rond uur rond uur rond uur
Tussendoortjes die je 's avonds eet/drinkt: na je avondeten 	rond uur mijn avondeten ronduur eet/drink ik rond uur rond uur rond uur

Hoeveel eetmomenten heb jij op een dag? 	☐ ongeveer 7 of 8 ☐ ongeveer 10 ☐ tussen de 12 en 15 ☐ meer als 15 ☐ anders
Wanneer poets jij 's avonds je tanden? 	☐ net voor het naar bed gaan ☐ na het avondeten ☐ meteen als ik iets zuurs gegeten heb ☐ anders ☐