

Tanden poetsen



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

In het kort

Tanden poetsen



Het is belangrijk dat je elke dag je tanden poetst. Dan blijft je mond schoon en gezond. Hier leer je hoe je het best je tanden kan poetsen.

Tanden poetsen met een handborstel



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Dit is Sam.

Sam poetst zijn tanden en kiezen, net als jij.

In je mond zitten je tanden en kiezen.

Het tandvlees zorgt ervoor dat ze stevig blijven zitten.

Je poets je tanden en kiezen twee keer per dag.

Zo krijg je minder snel gaatjes.

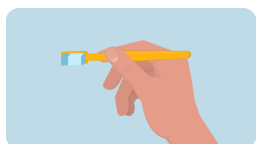
En heb je een lekker frisse adem.

Doe een klein beetje tandpasta op je tandenborstel.

Doe de tandenborstel in je mond.

En begin met poetsen.
Poets je tanden altijd in dezelfde volgorde, dan vergeet je niks.
Eerst de binnenkant...
dan de voorkant...
en daarna boven op je tanden.
Zorg dat de haartjes van de tandenborstel altijd je tandvlees raken.
Heb je al je tanden en kiezen goed gepoetst?
Spuug de tandpasta uit.
Je hoeft niet meer na te spoelen met water.
Je bent klaar.

Handborstel vasthouden



Houd de handborstel net zo vast als een pen. Dan druk je niet te hard. Je gaat met je tandenborstel zelf heen en weer over je tanden en kiezen.

Tanden poetsen met een elektrische borstel



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Dit is Sam.
Sam poetst zijn tanden en kiezen, net als jij.
In je mond zitten je tanden en kiezen.
Het tandvlees zorgt ervoor dat ze stevig blijven zitten.
Je poets je tanden en kiezen twee keer per dag.
Zo krijg je minder snel gaatjes.
En heb je een lekker frisse adem.
Doe een klein beetje tandpasta op je tandenborstel.
Doe de tandenborstel in je mond.

En begin met poetsen.
Houd daarbij je tandenborstel steeds even stil per tand.
Poets je tanden altijd in dezelfde volgorde, dan vergeet je niks.
Poets eerst de tanden aan de binnenkant...
daarna de tanden aan de voorkant...
en daarna boven op je tanden.
Zorg dat de haartjes van de tandenborstel altijd je tandvlees raken.
Heb je al je tanden en kiezen goed gepoetst?
Spuug de tandpasta uit.
Je hoeft niet meer na te spoelen met water.
Je bent klaar.

Elektrische tandenborstel vasthouden



Houd de elektrische borstel net zo vast als een pen. Dan druk je niet te hard.
Houd de elektrische tandenborstel stil tegen je tanden aan. Het borsteltje draait vanzelf. Schuif je borstel na vijf seconden naar de plek ernaast.

Belangrijke informatie



Waarom poets je je tanden?

Elke keer als je eet of drinkt blijven er restjes tussen je tanden zitten. Er komt dan tandplak op je tanden. Hierdoor kun je gaatjes krijgen. Maar poets je goed? Dan haal je de tandplak weg en blijven je tanden sterk en schoon.



Hoe vaak poetsen?

Poets twee keer per dag. In de ochtend nadat je gegeten hebt, en vlak voordat je gaat slapen.

Hoeveel tandpasta?



Een klein beetje tandpasta is genoeg. Zo groot als een erwte. Het is niet goed voor je tanden en kiezen als je te veel tandpasta gebruikt. Er komt dan te veel fluoride op je tanden en kiezen.

Hoe lang poetsen?



Poetsen doe je ten minste twee minuten. Dat lijkt lang, maar dat valt best mee. Je kunt bijvoorbeeld een timer opzetten. Of een liedje luisteren.

Tandpasta met fluoride



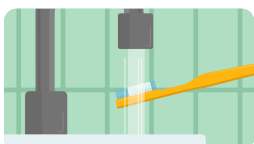
Gebruik tandpasta met fluoride. Dan blijven je tanden sterk en krijg je minder snel gaatjes. Kijk op de tube welke tandpasta bij jouw leeftijd past.

Vergeet je tong niet



Op je tong zitten ook bacteriën. Die zorgen ervoor dat je adem minder fris ruikt. Poets daarom ook je tong. Zo blijft je mond schoon en fris.

Tandenborstel schoonmaken



Ben je klaar met het poetsen van je tanden? Maak je tandenborstel dan goed schoon.

Tandenborstels



3-kops tandenborstel

Met een 3-kops tandenborstel poets je de binnenkant, buitenkant en bovenkant allemaal tegelijk. Je moet dan wel iets harder drukken. Je kan deze tandenborstel goed gebruiken als je het niet lang volhoudt om je tanden te poetsen.

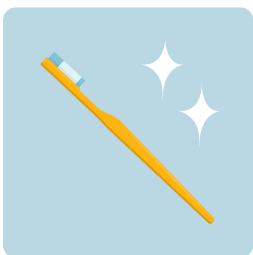
Tips

Hulp bij poetsen



Tot je 10 jaar bent, lukt het nog niet altijd om zelf goed je tanden te poetsen. Daarom kan je ouder of verzorger je helpen. Zo blijven je tanden sterk en gezond.

De ouder of verzorger gaat achter het kind staan en houdt de kin vast met de wijsvinger. Met de duim wordt de binnenkant van de onderlip naar beneden gehouden. Zo is de overgang van de tand naar het tandvlees goed zichtbaar en kan deze zorgvuldig worden gepoetst.



Nieuwe tandenborstel

Gebruik op tijd een nieuwe tandenborstel. Elke drie maanden heb je een nieuwe nodig. Staan de haartjes van je borstel helemaal uit elkaar? Dan is het tijd voor een nieuwe.