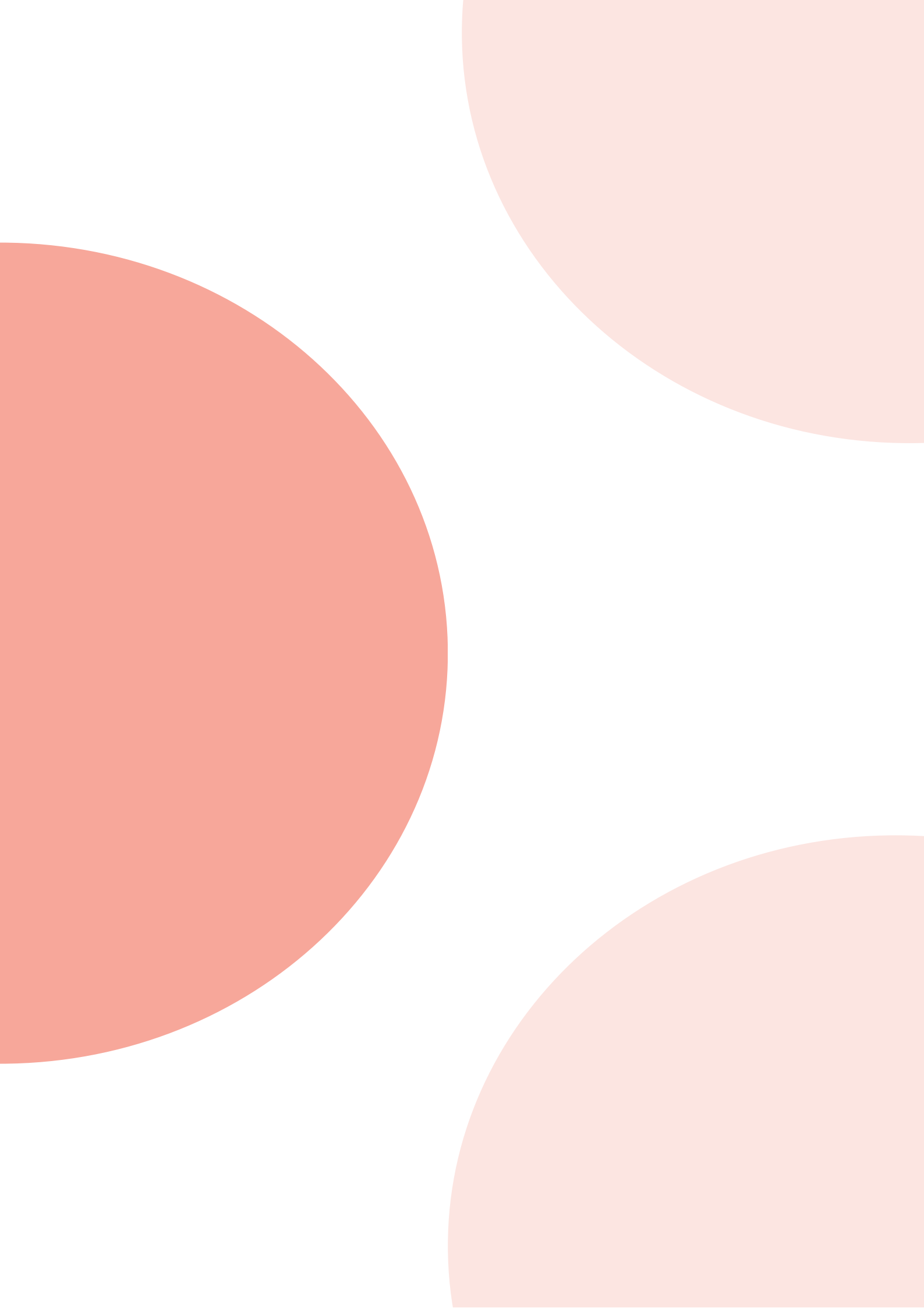


**Word jij een
tandenstrijder?**



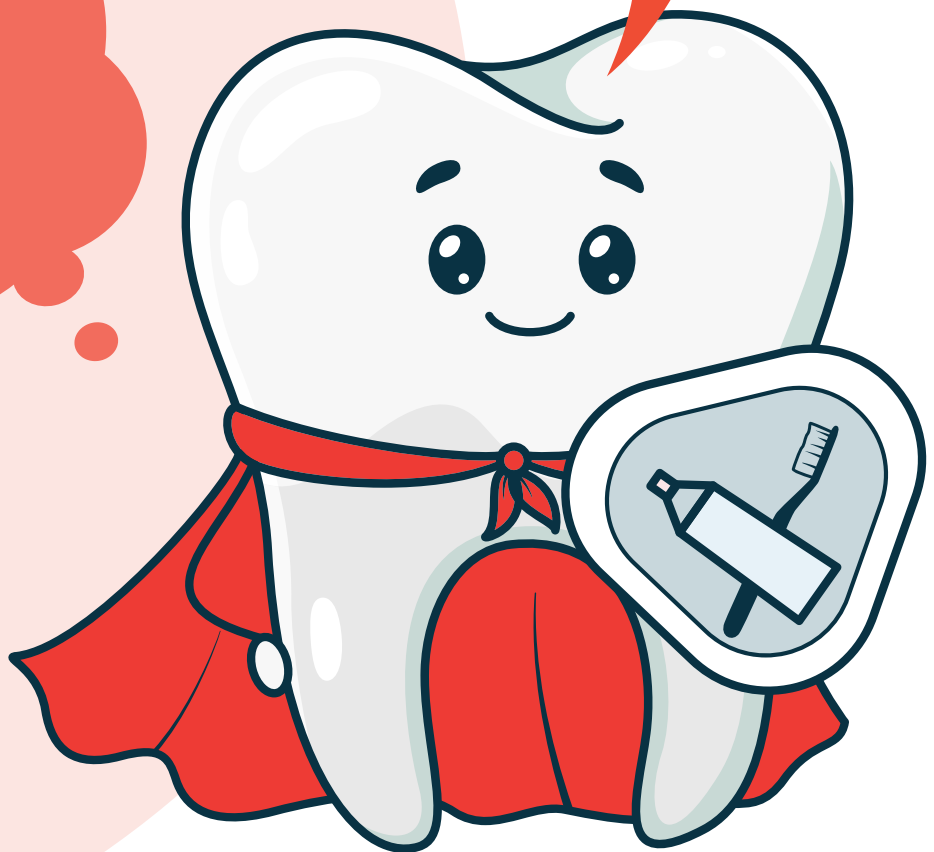
Dit boekje is van:

.....



Hallo, tandenvriend! Ik ben Karel Kies, een echte tandenstrijder! Ik strijd voor een gezonde mond.

Mijn beste vriendin Tina Tand is verdrietig omdat haar mond niet gelukkig is. Wil jij net zoals mij een echte tandenstrijder worden? Laten we samen Tina Tand helpen. Daar gaan we!



**Loop naar de spiegel en tel je tanden.
Hoeveel tanden tel je?**

.....

Poetsmethode



Hoe poetsen?

BINNEN



Dagelijks
2X

BUITEN



Waarvan
1 keer voor het
slapen
gaan

2min

BOVEN



3B's

© Gezonde Mond, 2021

Welke tandpasta?

• Jonger dan 6 jaar: 1000 ppm F⁻
• Vanaf 6 jaar: 1450 ppm F⁻

F⁻ fluoride

2X
per dag waarvan
1 keer voor
het slapen
gaan

Hoeveel tandpasta?

0-2 jaar rijstkorrel 1000ppm F ⁻	2-6 jaar erwt 1000ppm F ⁻	+6 jaar 1-2 cm 1450 ppm F ⁻

© Gezonde Mond, 2021

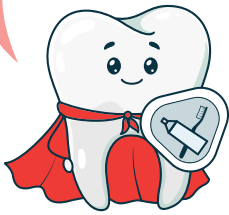
Laat mama of papa helpen met poetsen tot je 8 - 10 jaar bent!



Poetskalender

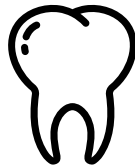


Poets twee keer per dag je tanden. Poets zeker elke avond net voor je gaat slapen!

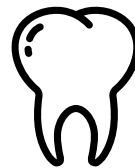
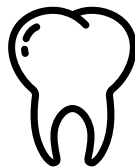


Napoetsen

Maandag



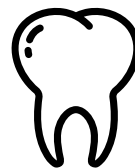
Dinsdag



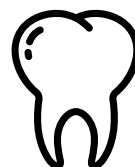
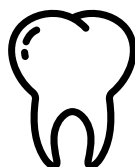
Woensdag



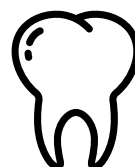
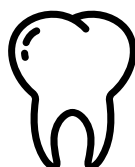
Donderdag



Vrijdag



Zaterdag



Zondag



Lachen!



Laat je gezonde mond zien!

Karel Kies mag bij oma en opa gaan slapen. Na het poetsen van zijn tanden gaat hij naar bed. Als hij naar bed gaat, zegt hij aan opa: “Opa, ik heb een raadsel. Wat is de verleden tijd van een komkommer?” Opa antwoordt dat hij het niet weet. “Een kwamkwammer!”

Scan de QR-code en ontdek leuke leesboekjes, liedjes en ander materiaal!



Kleurplaat



© LOOK@T BV

Voeding



Welke voeding draagt bij tot een
gezonde mond
en welke niet?
Verbind naar de juiste tand!



Fruit



Ijsje



Melk



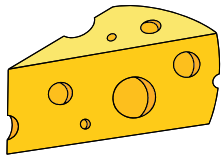
Fruitsap



Water



Groente



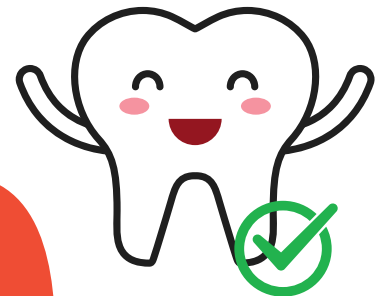
Kaas



Frisdrank



Chocomelk



Eet of drink je meer dan vijf
keer per dag iets met suiker?
Meer kans dat er gaatjes in je
tanden komen!



Minder goed: ijsje, frisdrank, chocomelk.

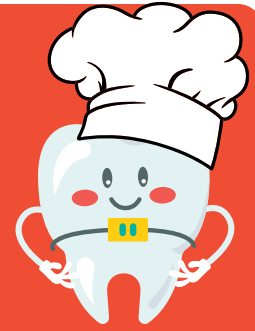
mondvriendelijk!

Opgelet! zuur fruit (b.v. citroenen) is niet

tip: snijd de groente en fruit in kleine stukjes!

Goed: melk, kaas, water, groente, fruit.

Kokervellen



Haal je koksmuts maar uit de kast!

Ingrediënten voor vier personen

2 eieren

1,5 el halfvolle melk

1,5 el geraspte 30+ kaas

een halve gele paprika

enkele lente-uitjes

Benodigheden

Papieren cupcakevormpjes



Vermijd suikerrijke,
plakkerige en
zure voeding.



1

Warm de oven voor op 180 °C.

Plaats de cakevormpjes in de muffinvorm.

2

3

Klop de eieren los met de melk.

Klop er de geraspte kaas door.

Vul iedere vorm met blokjes paprika

en ringetjes bosui en verdeel

het eimengsel erover.

4

5

Bak de cupcakes in 15-20 minuten in

de oven gaar en goudbruin.

Bij de tandarts!



Tina Tand zoekt de juiste
weg naar de tandarts!
Help je haar?



Ga vanaf je eerste melktand
zeker twee keer per jaar naar
de tandarts of mondhygiënist.






Tandenstrijder



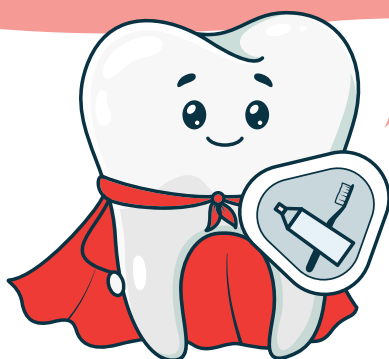
WOW! Tina Tand heeft het gehaald!
Door alle opdrachten goed te voltooien,
is ze een echte tandenstrijder geworden
en heeft ze een gezonde en
gelukkige mond!



Nu is het aan jou!
Ik beloof:

-  dat ik twee keer per dag mijn tanden zal poetsen, dit twee minuten lang. Zeker elke avond net voor ik ga slapen.
-  dat ik vooral water zal drinken en fruit, groenten en andere ongesuikerde producten zal eten.
-  dat ik twee keer per jaar op bezoek ga bij de tandarts of mondhygiënist.

Ik, Karel Kies, sla je tot een echte
tandenstrijder die strijdt voor
een gezonde mond!
Proficiat!



Handtekening:

SAMEN WERKEN
WE AAN EEN
gezonde
REGIO



GEZONDE
MOND