



10 TIPS VOOR SLIMME 10ERS

Mondgezondheid in de puberTijd

Door Ira van Eelen

SPECIAAL VOOR TIENERS

In 2014 organiseerde ToothCamp haar eerste 'schoolreisje voor de mond'.

Een evenement speciaal voor kinderen uit groepen 8. Educatief plezier met je mond als hoofdpersoon.

Net voor ze naar de middelbare school gaan nog een keer aandacht voor de mond op een verrassende manier.

Uit alle cijfers blijkt dat dat nodig is: in de puberteit gaan gebitten achteruit en dat moet dus beter.

Daarom is er dit boekje, om gezamenlijk met kennis, ondersteuning en inzet te zorgen dat we meer doen aan preventie bij tieners.

Dit boekje is mogelijk gemaakt door de KNMT en geschreven door Ira van Eelen.

Opgedragen aan Kick van Laar, Steeven de Jongh, Alexandra Rijkse, Bart van der Heijden en Rob Simoons .

Kijk op www.toothcamp.nl voor meer informatie



De kinderen die naar ToothCamp komen, maken in de klas een Moodbord en nemen die als toegangsbewijs mee. In dit boekje hebben we een aantal van deze prachtige Moodborden gebruikt als illustraties met dank aan Jan de Groot, Louise Honnee en Simone Michelle.



1. Een slimme tiener weet dat hij eigenlijk “babytanden” heeft!

Bijvoorbeeld dat het tot je 22^e kan duren voor je blijvende gebit helemaal is uitgehard. En dat het daarom extra belangrijk is te zorgen dat je glazuur goed blijft. In tiener glazuur krijg je sneller gaatjes, is het lastiger vullen als de zuuraanvallen doorgaan en je minder goed poetst. Vullingen geven dan ook veel eerder problemen.

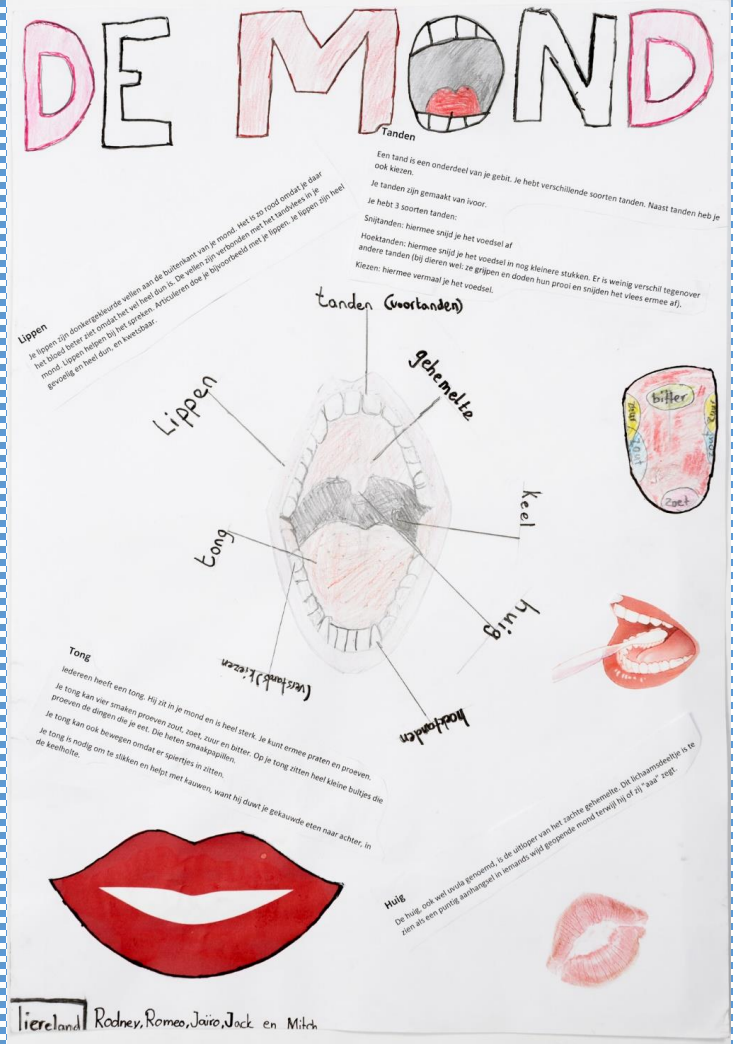
TIP! Zorg voor je glazuur door maximaal 7 keer per dag iets te eten en kies dan weinig **zoete, zure, of plakkerige** dingen.



2. Een slimme tiener weet dat bloedend tandvlees niet normaal is!

Plak dat je niet voldoende wegpoetst kan tussen je tanden en tandvlees gaan zitten en daar voor ontstekingen zorgen. Die ontstekingen maken dat je tandvlees gaat bloeden en dat is geen goed teken. Als die ontstekingen doorzetten, kunnen je tanden los gaan zitten en kunnen er bacteriën ontstaan die slecht zijn voor o.a. je hart en ziektes kunnen veroorzaken.

Dus bloedt het, of spuug je roze tandpasta uit, maak dan direct een afspraak om te controleren wat er aan de hand is.





3. Een slimme tiener weet wat hij eet en ...hoe vaak!

Suikers zorgen voor zuur in je mond. En dat zuur lost je glazuur en dentine op. Als je niet vaker dan 7 keer eet op een dag neutraliseert je speeksel de zuuraanvallen. Als je weet wat je eet kan je gaatjes voorkomen en blijft je mond gezond. Zeker op oudere leeftijd zal je blij zijn als je tanden het nog goed doen en je lekker kunt blijven eten. Vraag maar eens aan een ouder iemand met een kunstgebit hoe het is om daarmee te eten. Dat is vaak niet zo fijn.

xoxo

Dit Gedicht gaat over het gebit

En jullie goed informeren is ons doelwit
Het is misschien geen deel van je outfit
Maar wel een belangrijke deel van je gezicht
Een slecht gebit is geen goed gezicht
Maar later willen we zeker geen kunstgebit
Een goed begin is de juiste Spirit
Wat ze woorden niet in één keer spierwit
Maar verzorging is het belangrijkste voor je gebit
Hopelijk na het lezen van dit gedicht zet je alles
op zwartwit.

Made By Esther en Richana
zelfmaakmakier en inlezer



Wees voorzichtig met je tanden



4. Een slimme tiener weet dat hij tot zijn 18^e gratis naar de praktijk mag!

In Nederland kunnen tieners tot 18 jaar gratis naar de tandarts of mondhygiënist. Dat is heel mooi geregeld. Als je dus zorgt dat je in die periode goed voor je tanden zorgt en gaatjes weet te voorkomen kun je voor de rest van je leven heel veel geld besparen. Nu gaan, levert je later veel op.

5. Een slimme tiener gaat met de (school) kantine in gesprek....

Veel middelbare scholen en sportkantines verkopen zonder dat ze daar goed over nadenken allerlei snoepgoed, frisdrank en plakkerige zoetigheid. Ook zie je vaak dat gezonde dingen er niet zijn of zelfs duur zijn. Scholen en kantines willen het graag goed doen en jij kan ze helpen het beter te doen. Ga in gesprek, zoek het samen met ze uit en help zo tienertanden te beschermen.





6. Een slimme tiener sport met een mondbeschermer!

Sporten is gezond, maar een gebroken tand is zonde. Dus draag beschermers. Niet alleen bij hockey, boksen of voetbal, maar ook bij BMX'en of skaten.



7. Een slimme tiener weet wat (verborgen) suikers zijn!

In de supermarkt kun je bijna geen producten vinden waar geen suiker in zit. In honing, rietsuiker of rozijntjes natuurlijk. Maar ook in chips, ketchup, soep en dergelijke. Bijna overal zit wel suiker in. Ga maar eens op etiketten kijken. Dus: niet snoepen en weinig frisdrank is al fantastisch, maar minder eetmomenten is zeker ook goed.

copy v. Garter

Is Thee goed of slecht voor jouw tanden?



-Lachen is gezond! dat is ook wetenschappelijk bewezen dus WAAROM NIET? 😊



bu Staker!

er is erg veel slecht voor je tanden. Daardoor is TANDPASTA uit gevonden! Anders had niemand nog tanden!



It's what's inside that counts

TANDEN



heel veel calorieën en suikers zitten in drankpakjes alleen zeggen ze dat niet altijd!

hebben dieren ook soms wat snoepjes? TANDE NI!



toet KAMP

tanden. Stiekem gebruik je ze erg veel! lachen en je uitspraak en nog meer! het is een onvergetelijk deel vóór leven terwijl veel mensen ze wel vergeten!

Zijn alle soorten fruit goed voor jouw TANDEN?





8. Een slimme tiener weet waarom mensen uit hun mond stinken....

Bij een ontsteking in de mond die ontstaat door slecht poetsen, gaat er weefsel dood. Dat dode weefsel is wat je ruikt bij mensen met parodontitis. Zo heet die mondziekte. Dus als iemand vies uit zijn mond ruikt, kun je er maar beter vriendelijk iets van zeggen, want het is een heel nare ziekte.

Wist je dat je het niet bij jezelf kan ruiken of je uit je mond stinkt...?!

9. Een slimme tiener komt niet alleen voor een beugel!

Een beugel is natuurlijk goed en mooi als je die nodig hebt, MAAR... als je tanden niet goed werken, je gaatjes hebt, je tandvlees ontstoken is of je glazuur verdwijnt door erosie dan heb je pas echt problemen.

Zorg dus dat je regelmatig naar de tandarts gaat.



Bos & Duin School
Groep 8

Thooth camp

Bodine - Joris - Milan
Tristan T.H - Tristan D

Wist je dat?
als je lacht je
15 spieren
gebruikt.

Wist je dat?
je tong een
en al spier
is.

Wist je dat?
eetlust remt.
Kauwen

Wist je dat?
als je je tanden lost
je een half jaar langer
leeft.

Wist je dat?
dat je meer
bacteriën in je mond
hebt dan dat er mensen
zijn.

Wist je dat?
Heel soms een kind
wordt geboren
met al een tand.

Wist je dat?
elk tanden
achter zijn
in grote
tanden.

iets achter de kiezen hebben	Je mond voor by spreken	je tanden op elkaar zetten	met je mond vol tanden staan	niemand de mond snoeren	de kiezen op elkaar houden
------------------------------------	-------------------------------	----------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

nogal wat dingen hebben meer- gem- oakt	iets geheim moeten horen toch vertellen.	doorzetten of vol- houden	niet weten wat je moet zeggen	niemand doen zuggen	zwijgen
-----------------------------------------------------------	---------------------------------------------------	---------------------------------	----------------------------------------	---------------------------	---------

Wist je dat?
kinderen ong.
400 keer per
dag lachen.
Volwassenen ong.
15 keer.
2 gemiddeld.

10. Een slimme tiener zorgt dat zijn ouders ook gaan!

Als je ouders een goed gebit houden, hebben ze daar tot ze heel oud zijn veel plezier van. En heb jij er dus heel lang leuke ouders door. Die lekker kunnen eten, niet uit hun mond stinken, gezonder zijn en vrolijk blijven lachen.

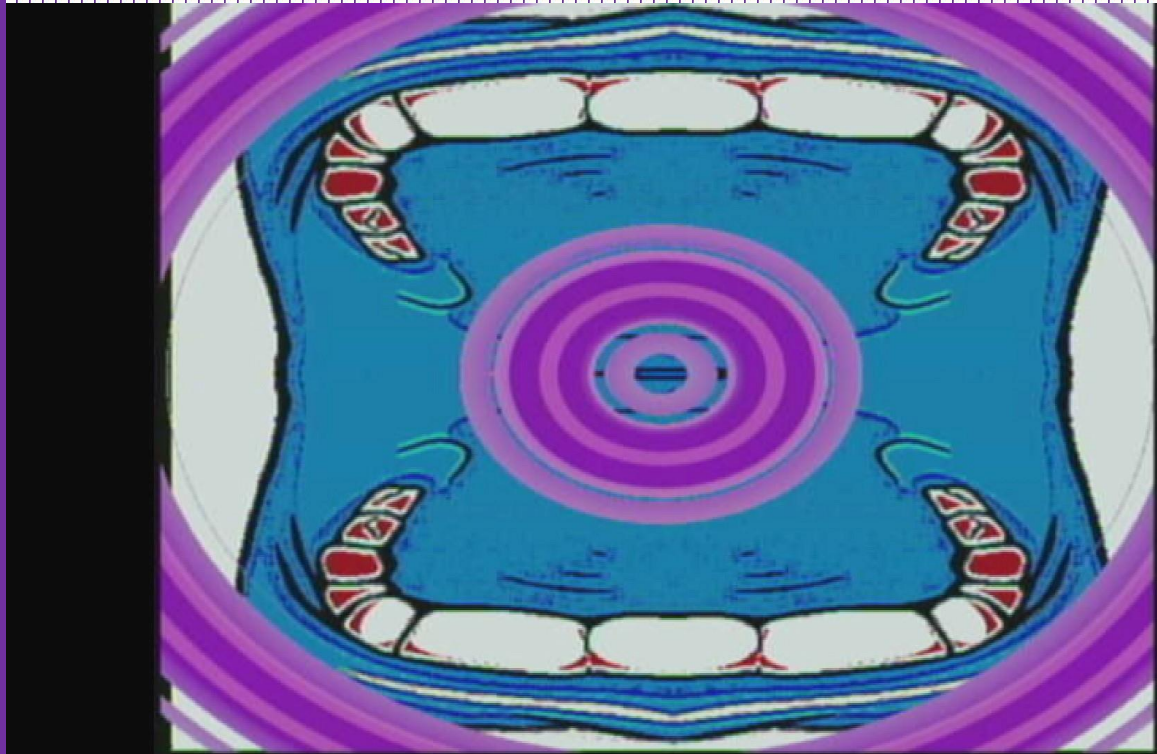
11. Een slimme tiener luistert als het belangrijk is. Pubers zijn niet gek!

Als ze in de praktijk zeggen wat je moet doen, ga je naar Youtube, zoekt je er een leuk filmpje bij, maak je een poetsbeat, zet je iets op Instagram of je gaat vloggen en bloggen.

Het maakt niet uit hoe je het doet; maar een slimme tiener zorgt voor frisse, schone, mooie en sterke tanden in een gezonde mond.

Zonder een te grote mond.

Wij van ToothCamp wensen je heel veel succes met al je nieuwe dingen en hopen dat je fris, vrolijk lachend en gaatjesvrij de puberteit door komt.





Tandarts praktijk Preventicus

Minister Poetsaan 1
1234AZ ERGENSUM
Info@toothcamp.nl
www.toothcamp.nl

Betreft: een mondjevol afbraak(sel)

Beste Johannes het Poetswonder

Tot mijn grote spijt en verdriet moet ik je meedelen dat ik danig geschrokken ben van de frisheid van je tanden en kiezen.
Er groeien alg en paddestoelen, mos en klimop, tandworm en kiezentorren kruipen er rond.
Langs het tandvees walmt een dikke brij vol biologische afbraakproducten. Bacteriebeesjes smullen van al die rommel die jij voor ze laat zitten. Afvalbakkie of afvalbekkie?
Goed poetsen, geen afval, geen lekkere zoete zool voor die beesjes zodat ze dood gaan.

Maar in jouw mond leven ze er goed van.
Ze schransen, ze happen, smullen en hollebollegijzen op je tanden.
Lachen zich dol, vreten zich vol en maken grote zompige en stinkende gaten in je tanden en kiezen.
BRRRRRRRRRRRRRRR wat een vieze walm zal er straks uit je mond komen.

Orale Pubermeur

Raam open Johannes komt eraan zullen ze straks roepen, de meisjes. Gas Gas Gas!

Maak ze schoon en goed, dat is milieubewust
De taak van de tandarts is niet alleen boren en vullen, hij is geen timmerman.
Hij moet ook waarschuwen voor zelfvernietiging.
Doe je best anders maak ik fijn een kunstgebitje voor je.
Maar dan ga ik eerst nog een paar jaar lekker boren en vullen.
Drill and fill, doet een beetje pijn, maar zo'n vent als jij moet daar tegen kunnen.
Daarna gaan we kiezen trekken, slopen en breken.
Op naar het mummelmondje en een kunstgebit, dat in een glaasje water naast je bed vrolijk kan stoeien met de goudvis.

Het hoeft natuurlijk niet, dat verdrietige toekomstbeeld van klepperende castagnetten in je mond.
Je kunt er **zelf** wat aan doen, dat kan ik niet, je moeder niet, je vader niet, niemand niet.
Poets, spoel met fluoride en snoep niet de heel de dag door.

Snoep maakt voor miljoenen reclame per jaar.
Maar hap er niet in.

Je makker in de strijd

Tandartspraktijk
Preventicus.

© thk tekstverwerkerij

12. Een slimme tiener zorgt dat deze brief niet komt!

Gelukkig heb je altijd een team om je te helpen. In die teams zitten de beste grappenmakers die dit soort leuke dingen schrijven.

Je makers in de strijd helpen je graag je mond schoon, fris, mooi en gezond te houden. Maar uiteindelijk moet jij het **ZELF DOEN**.



13. Een slimme tiener weet waarom roken slecht is voor je mond!

Door roken wordt je tandvlees minder goed doorbloed waardoor je tanden los kunnen gaan zitten. Wil je toch iets in je mond doen...ga lekker stokeren of ragen met tandenstokers en ragers of neem suikervrije kauwgom, daar word je nog slimmer van ook.

14. Een slimme tiener weet dat preventie voorkomen is.

Nawoord van Frederik Parree,
UMCG, CTM - Centrum voor Tandheelkunde en Mondzorgkunde,
Expertisegroep Kindertandheelkunde

Beste Slimme 10ers!

Voorkómen is beter dan genezen, wordt er vaak gezegd.

Dat klopt zeker!

Als problemen in de kiem gesmoord worden, is dat beter voor je (mond)gezondheid voor nu en later!

Hoe je dat kan doen, is duidelijk uitgelegd in dit werkelijk prachtige boekje. Het gaat dus niet alleen om goed tandenpoetsen, er is nog veel meer wat je kan doen.

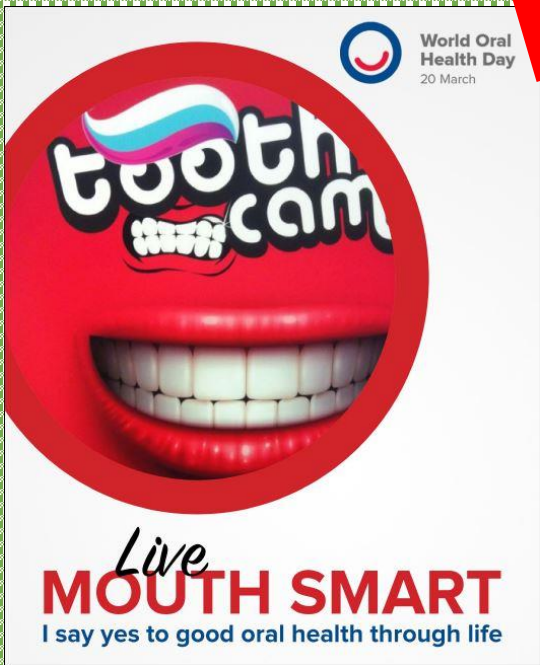
Veel succes om de adviezen daadwerkelijk te gaan (en blijven) toepassen!

Vrolijke Groet Frederik Parree





DEELNAME DUTCH DESIGN WEEK, WORLD ORAL HEALTH DAY POSTER, 1^E UITNODIGING, MASKER ACTIE, VOEDSEL ICONEN



WAT IS DAT DAN !? Een te GEK evenement waarin we kinderen van 11/12 jaar stimuleren en informeren over het belang van een goede mondgezondheid. Niet met droge leerstof, maar met spannende chemische proefjes met zuur en kalk of porselein en schuurmiddelen. Biologie, scheikunde en natuurkunde door "MAD" professoren vormen de basis voor deze manier van informeren.



ALLES MET MUZIEK, BEELDEN EN HUMOR!

- EN: natuurlijk is er ook een wedstrijdelement: De winnende school mag gratis met een klas naar NEMO
- EN: we gaan proberen een POETSZINGRECORD neer te zetten!!
- EN: OUDERS ZIJN JUIST WELKOM, je bent nooit te oud om te leren!

Voorlopig programma van dit bijzonder evenement in de RAI :

12.00-12.45 uur	Ontvangst en lach (zelf meenemen)
12.45-13.35 uur	Docenten, theater, poetsen en muziek
13.35-14.00 uur	Proeven en informatie op diverse locaties

Graag nodig ik u uit met de leerlingen (en ouders) uit groep 8 van uw school GRATIS aan dit evenement deel te nemen. Een antwoord met daarin de contactgegevens is voldoende om uw leerlingen in te schrijven voor dit spannende, ludieke en zeer educatieve evenement.
Ira van Eelen, ira_vaneelen@hotmail.com, 06-53460633

NBI Er is materiaal waarmee u zich op de dag kunt voorbereiden en na afloop mee door kunt gaan.





HET LEUKSTE SCHOOLREISJE VOOR DE MOND



Een slimme tiener weet dat dit 14 tips waren....niet GEK dus!

Met dank aan de KNMT die ToothCamp gesteund heeft bij haar plannen om tieners meer te leren over hun eigen gebit, mondgezondheid en wat ze daar zelf aan kunnen doen.

Ga naar onze website www.toothcamp.nl en lees wat we doen of kijk op de praktijk site voor meer informatie over het tienergebit.

Dit boekje is een uitgave van Stichting ToothCamp, goed voor pubertanden en Ira van Eelen.

Gezond koken
is Goed
Dit



van

Thee en CofFie
Krijg je Geke tanden



wil je witte tanden
Gebruk deze
Dany

Ontb: rit
jeft
gehet
64474
15



WWW.TOOTH CAMP.NL



knmt