

# *Poetsbus thuisopdracht*



Deze activiteit  
draagt bij aan een



GEZONDE  
SCHOOL

## Opdracht 1: “Wat doen drankjes met je gebit?”

In limonade, vruchtensappen en frisdranken zitten veel suikers. Maar wisten jullie ook dat er in deze drankjes veel verborgen zuren zit? Daarom smaken ze zo fris! Deze zuren lossen het glazuur van onze tanden en kiezen op. Hierdoor ontstaat **tanderosie** en een grotere kans op gaatjes (cariës). Glazuur is de buitenste harde laag van onze tanden en kiezen.



Door middel van een proef kan heel simpel zichtbaar worden gemaakt wat deze drankjes met je gebit doen en welke drankjes goed of slecht zijn voor je gebit. In deze proef hebben wij tanden vervangen voor vuile (geoxideerde) 5 cent muntstukken.

### Wat heb je nodig voor de proef:

- ✓ Kies minimaal 4 verschillende drankjes. Denk hierbij aan drankjes die je in huis hebt en regelmatig drinkt. Bijvoorbeeld: appelsap / sinaasappelsap, limonade, ice tea, cola, capri-sun en kraanwater.
- ✓ Plastic bekertjes
- ✓ Een stift
- ✓ Vuile (geoxideerde) 5 cent muntstukken

### Voer de proef uit:

1. Schrijf met de stift op elk bekertje de naam van de verschillende drankjes.
2. Vul elk bekertje met een bodempje van de drankjes.
3. Doe in elk bekertje een vuile (geoxideerd) 5 cent muntstuk.
4. Haal de muntstukken er na 24 en 48 uur uit (na 1 dag en 2 dagen)



**Beantwoordt nu de volgende vragen:**

1. Wat is tanderosie?

.....  
.....  
.....

2. Hoeveel procent van de Nederlandse bevolking heeft tanderosie?

.....

3. Schrijf per drankje op hoe het muntje uit het bekertje is gekomen. Kies hierbij uit onderstaande mogelijkheden A, B of C (zie onderstaande foto).

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



4. Wat is het verschil tussen het muntstuk dat uit het bekertje kraanwater komt en de muntstukken uit de andere drankjes?

.....  
.....  
.....  
.....

5. Wat kan je het beste drinken?

.....  
.....  
.....

**De antwoorden staan op de laatste pagina in het groen.**





## **7 eet- en drink momenten**

Wanneer je de hele dag door eet en drinkt, heeft het tandglazuur te weinig tijd om te herstellen. Beperk daarom voor gezonde tanden het aantal eet- en drinkmomenten per dag tot maximaal 7.

Als je de tijd tussen je eetmomenten te lang vindt duren en een snoepje of stuk fruit neemt, telt ook dit als een volledig eetmoment. Ook een losse beker thee of limonade telt als een volledig moment. Water telt niet als een eet- en drink moment en kan dus de hele dag gedronken worden!

Kom je over de 7 eet- en drink momenten heen? Kijk dan of je momenten kan combineren. Neem je als tussendoortje bijvoorbeeld een stukje fruit? Neem er dan ook wat lekkers te drinken bij, samen is dit 1 moment. Als je niks eet, drink dat water!

## **Beantwoord aan de hand van jouw voedingsdagboek de volgende vragen.**

1. Tel op hoeveel keer per dag jij wat eet en drinkt:

.....

2. Hoe vaak per dag drink jij vruchtensap, yoghurt drank, ijsthee, limonade, frisdrank of iets anders zoets?

.....

3. Hoe vaak per dag drink jij water?

.....

4. Kom je over de maximale 7 eet- en drink momenten heen? Zo ja, welke momenten zou je kunnen combineren om toch op 7 uit te komen? Kijk bijvoorbeeld welke eet- en drink momenten je rond hetzelfde tijdstip neemt.

.....

.....

.....



### Opdracht 3: Tandepoetsen

Tandenpoetsen is niet gemakkelijk. Pas als je 11 jaar bent kun je helemaal zelfstandig tandepoetsen, zonder dat je ouders je nog 1x per dag hoeven na te poetsen. Hoe komt dat? Tot dat je 11 jaar bent zijn je hersenen nog niet helemaal gegroeid om voldoende sturing te geven aan je handen. Je kan dus heel goed met de tandenborstel schrobben, maar het kantelen van de tandenborstel is nog lastig. Daarom vergeet je belangrijke plekjes te poetsen.

Omdat iedereen nu thuis moeten werken, kan de Poetsbus niet langs scholen gaan om kinderen te leren poetsen. Daarom geven wij jullie graag poetsles op afstand! En dat doen we zo:

1. Ga naar onze website: [www.poetsbus.nl](http://www.poetsbus.nl)
2. Selecteer links bovenaan het kopje 'Poetsinstructie'.
3. Klik op het filmpje dat voor jou van toepassing is: elektrisch of handmatig, groep 1-2, groep 3 t/m 6 of groep 7-8.
4. Pak je eigen tandenborstel en doe er een erwtje tandpasta op.
5. Ga voor de spiegel staan en poets mee met het filmpje.
6. Na het poetsen kun je jezelf eventueel controleren door middel van een plaktest met een plakverklikker\* als je deze (nog) in huis hebt. De plekken die nog roze blijven na de plaktest ben je vergeten te poetsen. Poets deze plekken nog extra na.

\* Plakverklikker: <https://www.sunstargum.com/nl/producten/tabletten/gum-red-cote-plakverklikker.html>



## Antwoorden op de vragen van opdracht 1

1. Bij tanderosie wordt het tandglazuur opgelost door zuren uit dranken, voedingsmiddelen of het maagzuur. Tanderosie is een serieus probleem: het glazuur kan op termijn geheel oplossen. Eenmaal verdwenen glazuur komt niet meer terug.
2. 30% van de Nederlandse bevolking heeft last van tanderosie.
3. Hoe zuurder het drankje, hoe “schoner” het muntje is geworden.
4. Het muntje dat in kraanwater heeft gelegen is waarschijnlijk onveranderd gebleven.
5. Water!