



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Je kijkt naar 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

Tandenpoetsen



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.

Tandenpoetsen



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.



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 2 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 erwtje.



Hoe lang poetsen?

Poetsen doe je ten minste 2 minuten. Dat lijkt lang, maar valt best mee. Je kunt bijvoorbeeld een timer opzetten. Of een liedje luisteren.

Vergeet je tong niet



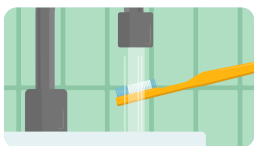
Op je tong zitten ook bacteriën. Die zorgen ervoor dat je adem minder fris ruikt. Poets daarom ook je tong. Zo blijft je mond schoon en fris.



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.

Tandenborstel schoonmaken



Ben je klaar met het poetsen van je tanden? Maak je tandenborstel dan goed schoon. Spoel de borstel af onder de kraan. Zet de tandenborstel rechtop in een beker. Zo kan de tandenborstel goed drogen.

Tandenborstels

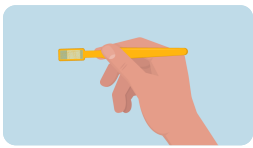
Er zijn verschillende tandenborstels die je kan gebruiken om je tanden te poetsen.



Handborstel

Met deze tandenborstel ga je zelf heen en weer over je tanden en kiezen.

Handborstel vasthouden



Houd de handborstel net zo vast als een pen. Dan druk je niet te hard.



Elektrische tandenborstel

Een elektrische tandenborstel beweegt zelf heen en weer.

Elektrische tandenborstel vasthouden



Houd de elektrische tandenborstel stil tegen je tanden aan. Het borsteltje draait vanzelf. Schuif je borstel na 5 seconden naar de plek ernaast. Druk niet te hard.



3-kops tandenborstel

Met een 3-kops tandenborstel poets je de binnenkant, buitenkant en bovenkant allemaal tegelijk. Je moet dan wel iets harder drukken.

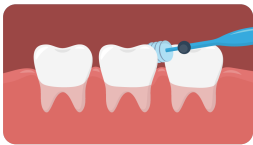
Tips

Hulp bij poetsen



Tot je 12 jaar bent, lukt het nog niet altijd goed om zelf je tanden te poetsen. Daarom is het goed als je ouders of verzorgers je helpen. Zo blijven je tanden sterk en gezond. Je ouder of verzorger gaat achter je staan en houdt je kin vast. Nu kunnen zij voor jou poetsen.

Tussen je tanden schoonmaken



Met een stoker of ragertje haal je etensresten en plak weg tussen je tanden. Zo krijg je minder snel gaatjes. Je tandarts, mondhygiënist of preventie-assistent kan vertellen wat je hiervoor het best kan gebruiken.



Nieuwe tandenborstel

Gebruik op tijd een nieuwe tandenborstel. Iedere 3 maanden heb je een nieuwe nodig. Staan de haartjes van je borstel helemaal uit elkaar? Dan is het tijd voor een nieuwe.