







Zo maak je je tanden superschoon




Begin aan de binnenkant

-  Poets eerst de binnenkant van je tanden. Dit zijn de kantjes die naar je tong wijzen.
-  Plaats je tandenborstel tegen je tanden en maak kleine ronde bewegingen tot je alles hebt gepoetst.
-  Vergeet niet de binnenkant van je voortanden.

Ga naar de buitenkant

-  Nu is het tijd om de buitenkant van je tanden te poetsen. Dit zijn de kantjes die naar je wangen wijzen.
-  Plaats je tandenborstel tegen je tanden en maak kleine ronde bewegingen.
-  Zorg ervoor dat je alle tanden aan de buitenkant poetst. Vergeet je je hoektanden niet?

Poets bovenop je tanden en kiezen

-  Nu zijn de bovenkant van je tanden en kiezen aan de beurt. Dit is waar je mee kauwt.
-  Poets met voorzichtige bewegingen bovenop je tanden en kiezen.
-  Dit doe je bij je boventanden en ondertanden.

Heb je vragen?

Wil je meer eet- en drinktips voor een stralende glimlach? Of heb je vragen over het voorkomen van gaatjes of bijvoorbeeld tandenpoetsen? Stel ze gerust aan onze tandheelkundig preventief medewerker.

www.jogg.nl



gezonde jeugd
gezonde toekomst

Eet en- drinktips

Voor een
supermooie
glimlach!



Vouw
open voor
een toffe
poster



Snoepen

mag

Een dropje, spekkie of zure mat, welke is jouw favoriet?

Snoepen mag, één keer per dag! Als je je daaraan houdt, blijven jouw tanden blij.



Maak je tanden twee keer per dag superschoon!

's Ochtends als je opstaat en 's avonds voor het slapengaan, pak je je tandenborstel en maak je je tanden en kiezen grondig schoon. Vergeet niet om ook je tong en tandvlees zachtjes te poetsen voor een extra frisse adem!



Pauze voor je tanden

Uitgegeten? Na het eten is het slim om even te wachten voordat je weer iets eet of drinkt. Zo

kan je gebit zich herstellen en blijven je tanden gezond.



Deze

poster kan je ophangen als geheugensteuntje

Dorst?

Drink water!

Als je dorst hebt, is water de beste keuze. Het leest je dorst en is helemaal niet slecht voor je tanden, dit omdat er geen suiker in zit. Thee is ook een goed idee.

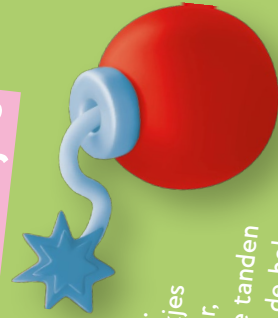


Pas op met

suikerbommetjes

Frisdrank en vruchtensap, dit zijn échte suikerbommetjes.

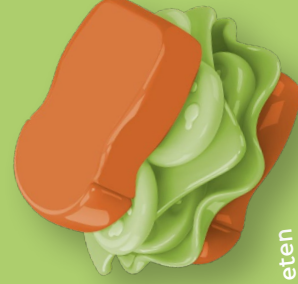
Deze zoete drankjes smaken wel lekker, maar ze kunnen je tanden beschadigen als je de hele dag zoete drankjes drinkt.



3x groot,

2x klein

Hoe vaak eet jij op een dag? Voor je tanden is het fijn als je niet de hele dag door aan het eten bent. Een gouden eetregel is: 3 keer groot, 2 keer klein. Bij ontbijt, middageten en avondeten mag je lekker veel eten. Dan heb je maar twee kleine tussendoortjes nodig om de dag door te komen. Dat is goed voor je tanden én je buik!



Door deze tips

te volgen, zorg je

ervoor dat je glimlach

altijd straalt en je

tanden gezond blijven!

Snack jezelf gezond

Gezonde snacks zijn beter voor je tanden en ook voor je buik. Neem bijvoorbeeld een appel, stukje komkommer, een bruine boterham of een rijstwafel.

