

# Naar de tandarts!

De tandarts is een dokter die naar je tanden kijkt om ervoor te zorgen dat ze gezond zijn. Als je naar de tandarts gaat, zal hij of zij meestal eerst met je praten en vragen stellen om te weten hoe het met je tanden gaat.

Daarna mag je in een grote stoel zitten die een beetje omhoog en omlaag kan bewegen. De tandarts zal een speciale lamp boven je hoofd aanzetten om je tanden goed te kunnen zien want in je mond is het namelijk best donker.

Met een kleine spiegel en een soort haakje controleert de tandarts je tanden en kiezen. Het kan zijn dat hij of zij foto's maakt om alles goed te bekijken.

Het belangrijkste is dat de tandarts er is om te helpen en je glimlach gezond te houden!

## Oeps, een gaatje! Wat nu?

Een gaatje in je kies of tand is een klein probleempje. Tand hebben een harde buitenkant die 'glazuur' wordt genoemd. Maar soms, als we te veel suiker eten en drinken, of niet goed poetsen, kan het glazuur zacht worden. En dan kan er een gaatje ontstaan. Dat gaatje is als een klein putje in je tand. Het kan pijn doen als je erop kauwt of als je iets warm of koud eet.

Maak je geen zorgen! De tandarts zal je helpen als je een gaatje hebt. Ze kunnen het gaatje vullen met een speciaal spul dat je tand weer sterk maakt, en dan zal het geen pijn meer doen.

# 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](http://www.jogg.nl)



Lelystad  
gezonde jeugd  
gezonde toekomst

# Poets-tips

Voor een supermooie glimlach!

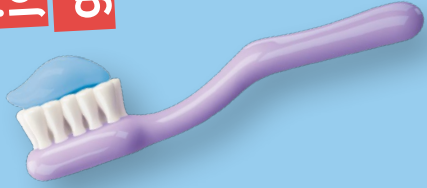


Vouw open voor een toffe poster



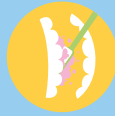
## Hoe houd je je mond gezond?

Met je tandenborstel! Poets iedere ochtend en voor het slapengaan. Zo doe je dat in **5** supersimpele stappen!



### stap 2 **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.



Vergeet niet de binnenkant van je voortanden.



### stap 4 **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.



Vergeet niet om ook je tong en tandvlees zachtjes te poetsen voor een extra frisse adem!



Deze poster kan je ophangen als geheugensteuntje

### stap 1 **Maak je tandenborstel klaar**

Zorg ervoor dat je een schone tandenborstel hebt. Een tandenborstel met zachte haren en een kleine borstelkop is het beste voor je tanden en tandvlees. Doe een kleine hoeveelheid tandpasta op je borstel (ongeveer zo groot als een erwt).



### stap 3 **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?



### stap 5 **Uitspugen en glimlachen**

Spuug de tandpasta uit. Spoelen hoeft niet, de fluïor kan dan mooi nog even inwerken op je tanden en kiezen. Nu kun je in de spiegel kijken en je prachtige schone tanden zien! Glimlach naar jezelf en wees trots!

