

VAARWEL GAATJES, HALLO GEZONDE TANDEN!

QUIZKAARTEN



Hoe vaak poets je best je tanden?



Hoe lang duurt een poetsbeurt?



Som 3 mondonvriendelijke voedingsmiddelen op.



Som 3 mond vriendelijke voedingsmiddelen op.



Hoeveel tandpasta gebruik je best?



Hoe vaak breng je best een bezoek aan de tandarts?



Kan je ziek worden als je mondgezondheid niet goed is?



Zijn witte tanden gezonder dan verkleurde tanden?



**GEZONDE
MOND**
VLAAMS INSTITUUT
MONDGEZONDHEID



beregoed
Berlaar



ANTWOORDEN

Per poetsbeurt neem je best minstens 2 minuten tijd. Zo kan je alle tanden langs buiten, binnen en boven correct poetsen.

Je poetst je tanden best twee maal per dag, waarvan 1 keer voor het slapengaan.

Voorbeelden van mond vriendelijke voedingsmiddelen zijn:
water, melk, kaas, groenten, noten, vlees, koffie en thee.

Voorbeelden van mondonvriendelijke voedingsmiddelen zijn:
frisdrank, fruitsap, snoep, koekjes, zuur fruit zoals citrusvruchten, chocolade, ijsjes,...

Je gaat best op (half-)jaarlijkse controle bij de tandarts. Zo kunnen kleine problemen snel verholpen worden. Je wacht dus beter niet tot je al pijn hebt.

De juiste hoeveelheid tandpasta is:
voor een kind van 0 tot 2 jaar = rijstkorrel
voor een kind van 2 tot 6 jaar = erwt
vanaf 6 jaar = 1 à 2 cm

Neen, iedereen is uniek en dat geldt ook voor de kleur van je tanden. Je tanden kunnen verkleuren door je leeftijd of het gebruik van koffie en thee maar dat zegt niets over de gezondheid van je tanden.

Ja! Een gezonde mond draagt bij tot een gezond lichaam. Wanneer je je mond niet goed verzorgt kan je immuunsysteem verzwakken waardoor je meer kans hebt om ziek te worden.