



Les 4

Tanden houden van het getal 7



Doelen

De leerlingen:

- weten dat het voor je gebit belangrijk is om niet vaker dan zeven keer per dag iets te eten of te drinken
- weten dat je elke dag twee keer je tanden moet poetsen voor een gezond gebit
- weten hoe je goed je tanden poetst



Materialen

- marshmallow
- scherp mesje
- tandenborstels van alle leerlingen
- tube tandpasta

Vooraf

- Vraag de leerlingen voorafgaand aan de les hun tandenborstel van huis mee te nemen. Neem zelf ook een tandenborstel mee.
- Informatie over de zeven eetmomenten kunt u ook opnemen in de groeps- of schoolniewsbrief.


Inleiding

Eetmomenten

Snijd een marshmallow door met een scherp mes. Laat de leerlingen zien hoe plakkerig het mes wordt. Dit gebeurt ook iedere keer nadat je iets gegeten of gedronken hebt. Er blijven etensresten aan je tanden plakken.

Kern


Hoe vaak eet jij?

Teken een klok op het bord of maak een tijdlijn van een dag: opstaan – ochtend – middag – avond – slapen. Vraag de leerlingen welke maaltijden ze per dag eten en wanneer ze drinken. Schrijf deze eet- en drinkmomenten bij de tijdlijn. Gebruik hierbij eventueel de afbeelding op het digibord.  Het ontbijt of het ochtendeten is het eerste. Dan zijn er de lunch of het middageten en het diner of het avondeten. Wanneer eten ze nog meer? Tussen de maaltijden door. Bijvoorbeeld in de ochtendpauze op school een pauzehap en 's middags na school en voor het slapen gaan. Tel met de leerlingen het aantal keer dat ze iets eten. Hoeveel keer op een dag eten ze iets? En drinken ze daarnaast ook nog? Of gaan eten en drinken altijd samen?

Zeven eet- en drinkmomenten

Vraag de leerlingen of ze weten dat je elke dag niet vaker dan zeven keer iets moet eten of drinken (water of thee zonder suiker mag altijd). Waarom zou dat zo zijn? Als de leerlingen het niet weten, kunt u uitleggen dat dit beter is voor je tanden. In al het eten wat je eet zit suiker of zuur. Dit is slecht voor je tanden. Als je de tanden twee keer per dag netjes poetst, zijn ze beschermd tegen zeven keer eten of drinken op één dag. Het is dus slim om tegelijkertijd iets te eten en te drinken. Anders eet of drink je al vaak meer dan zeven keer.

Goed poetsen

Hoe zorg je nou dat je goed beschermd bent tegen die zeven keer eten en drinken? Door twee keer per dag goed je tanden te poetsen. Als je langs de binnenkant van je tanden gaat met je tong, voel je daar soms een ruw laagje. Dat is tandplak. Etensresten en slijm zijn dan een kleverig laagje geworden. Van die tandplak kun je gaatjes krijgen. Daarom is goed poetsen zo belangrijk. De leerlingen mogen voordoen hoe zij tanden poetsen. Laat vervolgens stap voor stap zien hoe je goed poetst met een eigen tandenborstel.  De leerlingen doen direct met u mee. Houd de tandenborstel iets schuin zodat de haren naar het tandvles wijzen. Dit zorgt ervoor dat ook de randen van je tandvles schoon worden.



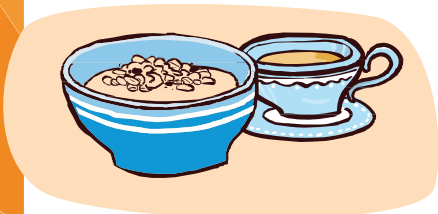
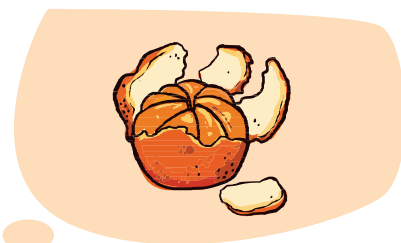
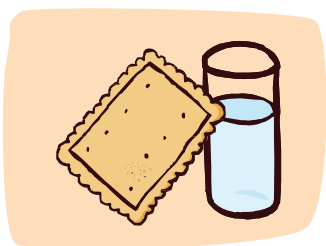
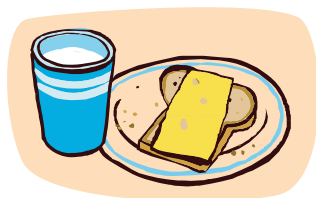
De borstel beweeg je horizontaal, van links naar rechts heen en weer, in kleine bewegingen. Vertel de leerlingen dat ze de achterkant, de voorkant én de bovenkant van hun tanden moeten poetsen. Ook de kiezen moeten ze goed poetsen, door goed heen en weer te gaan met de tandenborstel. Het is belangrijk om in totaal twee minuten je tanden te poetsen. Weten de leerlingen hoe lang dit is? Elke drie à vier maanden heb je een nieuwe tandenborstel nodig.

Afsluiting

Eetmomenten bijhouden

Vraag de leerlingen wie er al let op de zeven eetmomenten. Wie doet dit wel en wie nog niet? Wat kun je doen om te zorgen dat je niet meer dan zeven eetmomenten hebt? Vertel de leerlingen dat ze de komende dagen goed moeten onthouden wat ze allemaal eten of drinken. Vraag elke dag een aantal leerlingen naar hun eet- en drinkmomenten en schrijf dit op het bord. Hoeveel eet- en drinkmomenten hadden ze?

Vat daarna nog eens samen dat het belangrijk is om niet meer dan zeven keer op een dag iets te eten. En om je tanden goed te poetsen. Zo houd je gezonde tanden.



Werkvormen

Klassikaal

groepsgesprek, indelen, tanden poetsen, nabespreken

Combinatietip +

Laat de leerlingen zoveel mogelijk manieren bedenken om het getal zeven te splitsen. Eventueel met hulp van een splitstabel. (Vak: rekenen)

Lessuggesties uit het online inspiratieboek

Doe het Fluorexperiment of de Kippenbottest, waarbij leerlingen ontdekken waarom de zeven eetmomenten zo belangrijk zijn.