

TANDENPOETSEN MET LANTERFANTJE






IK BEN LANTERFANTJE

en wil graag samen met jou alles te weten komen over tandenpoetsen.
Samen zorgen we ervoor dat tandenpoetsen super leuk wordt!

Lanterfantje is een figuurtje ontworpen door CM om jonge kinderen plezier te doen beleven aan het poetsen van hun tanden. Zo leren ze van kleins af aan een goede gewoonte aan. Aan de hand van spelletjes, kleurplaten en een liedje leert Lanterfantje de allerkleinsten wat goed is voor hun tanden en wat ze best vermijden. Dankzij het leuke liedje zijn de twee minuten tandenpoetsen bovendien zo voorbij!

Wist je dat gezonde kindertanden essentieel zijn voor een gezond volwassen gebit? Kom hier alles te weten over een goede mondhygiëne. Leer kinderen vandaag nog hoe ze goed moeten poetsen. Zo voorkom je tandbederf en leg je de basis voor een goede mondhygiëne in de toekomst.

INHOUD

	POETSEN MET LANTERFANTJE	4
	KLEUR LANTERFANTJE	6
	LANTERFANTJE HEEFT GROTE HONGER	8
	LANTERFANTJE TANDENPOETSLIED	10
	MEMORY	11
	TANDENDOOSJE	13
	TANDENPOETSKAART	15
	BIJ DE TANDARTS	17

POETSEN MET LANTERFAANTJE

TIPS VOOR TANDENPOETSEN EN GOEDE MONDHYGIËNE

- Gebruik een tandenborstel met een kleine borstelkop en een stevig handvat.
- Jonge kinderen slikken tandpasta in. Gebruik voor kinderen van 2 tot 6 jaar dus een tandpasta met een fluoridegehalte van slechts 1000 tot 1450 ppm (delen per miljoen).
- Gebruik niet teveel tandpasta. Een bolletje ter grootte van een erwt is voldoende.
- Laat kinderen vanaf 2 jaar zelf hun tanden poetsen. Twee keer per dag, minstens twee minuten.
- Poets voorzichtig na bij kinderen tot 10 jaar.
- Laat kinderen na het poetsen altijd kort naspoelen.
- Poets altijd in dezelfde volgorde, dan heb je zeker overal gepoetst. Eerst de binnenkant, dan de buitenkant en als laatste de bovenkant.
- Kinderen gaan best twee maal per jaar naar de tandarts. Tot de leeftijd van 18 jaar wordt bij een geconventioneerde tandarts het preventief tandartsbezoek volledig terugbetaald.



1



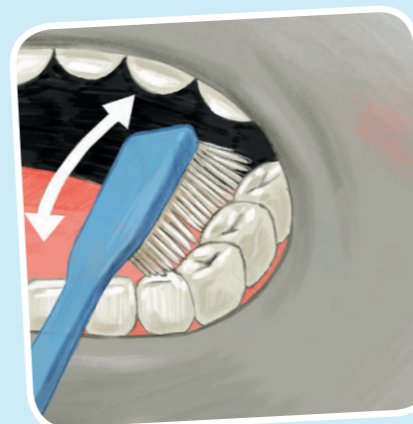
Gebruik een bolletje tandpasta ter grootte van een erwt.

2



Poets eerst de buitenkant van je tanden.

3



Poets dan de binnenkant van je tanden.

4



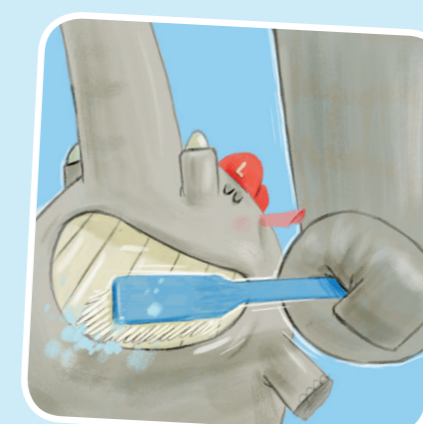
Poets nu de bovenkant van je tanden.

5



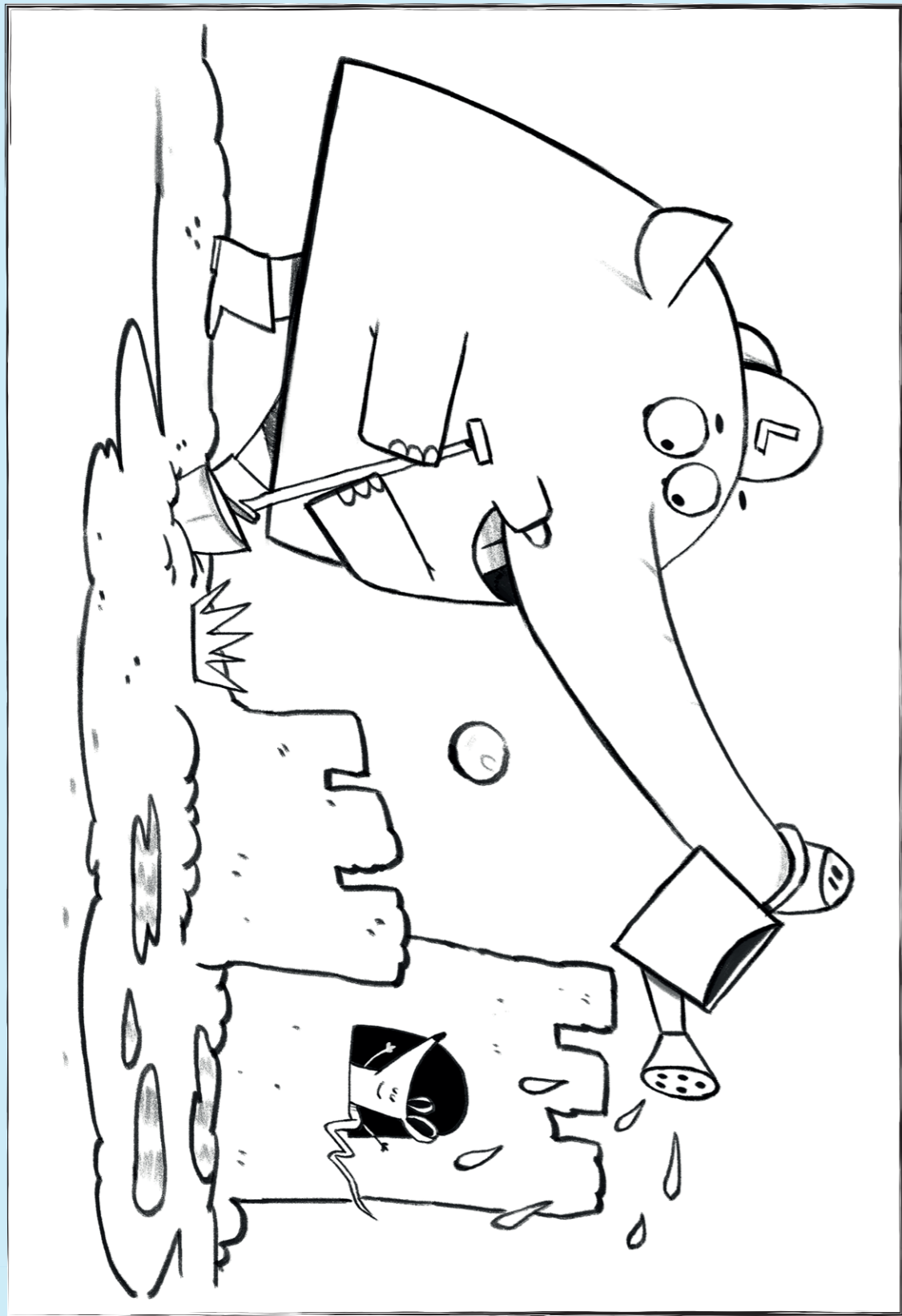
Poets met een op- en neergaande beweging.

6



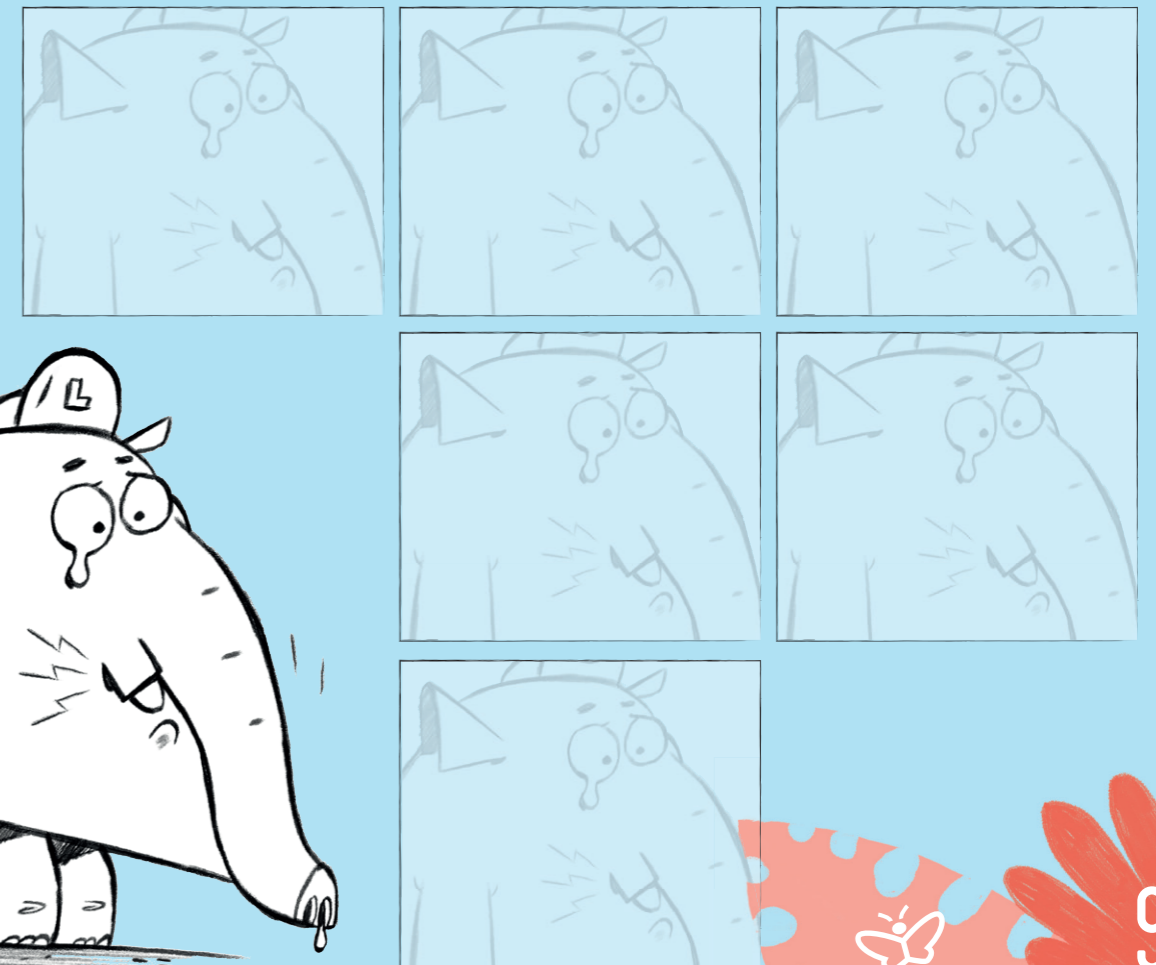
Laat mama of papa napoetsen.

KLEUR LANTERFANTJE



LANTERFANTJE HEEFT GROTE HONGER

... maar van snoep krijgt hij reuzetandpijn. Help Lanterfantje om gezond te eten. **Kleur** al het eten in en **knip** de prentjes uit. **Kleef** alle gezonde hapjes bij de blije Lanterfant en alle ongezonde bij de droevige Lanterfant.



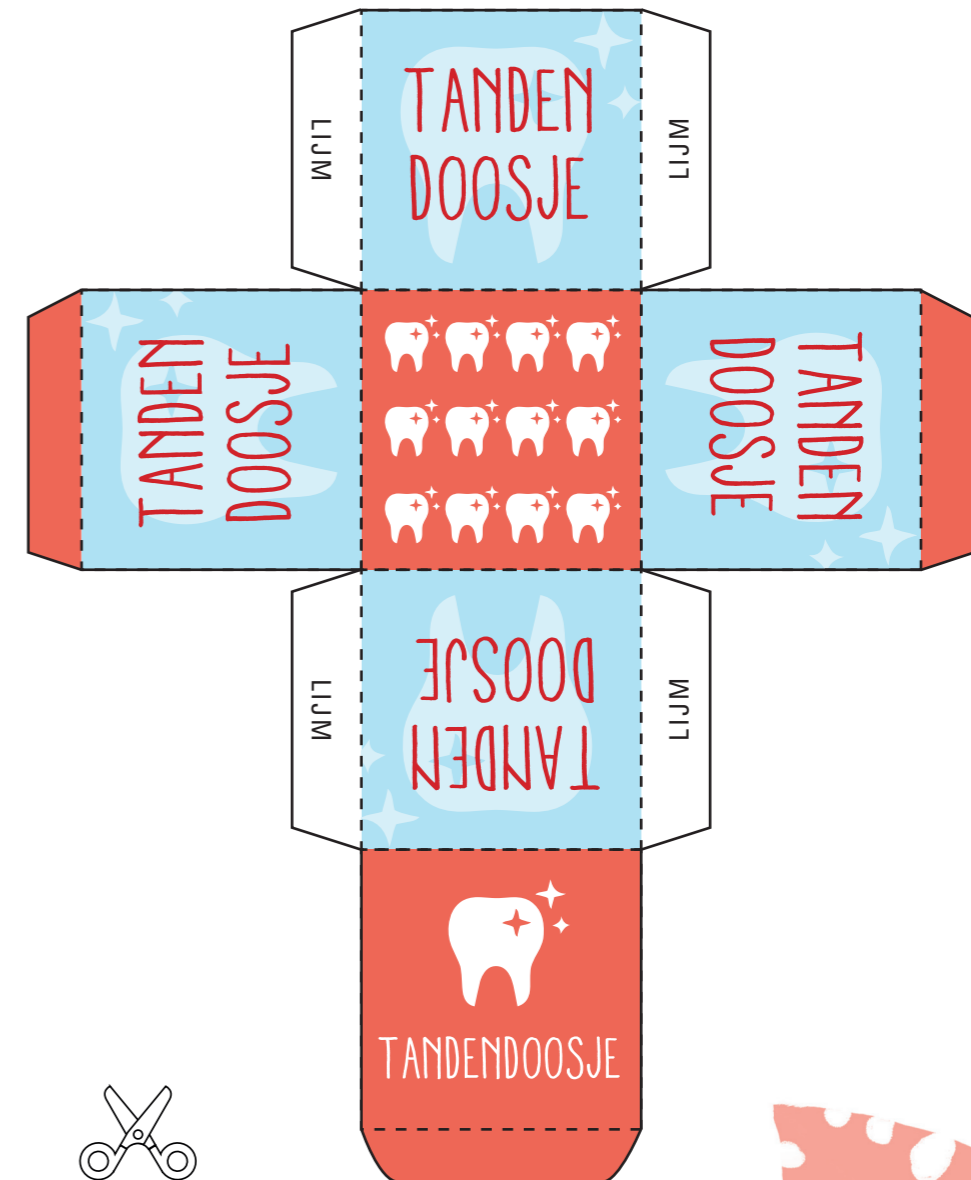
TANDENDOOSJE

Melktandjes kunnen uitvallen vanaf de kleuterleeftijd.
Bewaar ze in dit super leuke doosje.

INSTRUCTIES:

Vraag hulp aan mama of papa.

-  1. Neem een schaarje en **knip** het doosje uit op de zwarte lijn
-  2. **Plooi** de randjes om op de stippellijn
-  3. **Lijm** de witte, omgeploide randen en sluit het doosje
-  4. Nu is het klaar om jouw melktandjes in te **bewaren**



TANDENPOETSKAART



Poets de tandjes **dagelijks minstens twee keer**.
Liefst 's ochtends, minimum een uur na het ontbijt
en 's avonds voor het slapengaan.

Maak gebruik van deze **tandenpoetskaart** en duid aan
hoe flink je je tanden hebt gepoetst!

TANDENPOETSKAART

☀ ☾	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
☀ ☾	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
☀ ☾	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
☀ ☾	31									



- ☀☾ poets 2 keer per dag elke dag
- ⌚ poets 2 min je tanden
- 🪥🧴🥤 Gebruik je tandenborstel met tandpasta en beker om te spoelen



Beste mama, papa

Een goede mondhygiëne is zeer belangrijk, ook bij kleuters. Laat je kleuter **minimaal twee maal per dag** zijn of haar tanden poetsen en vermijd zo **tandbederf of gaatjes**. Door deze goede gewoonte vroeg aan te leren, heb je bovendien meer kans dat je zoon of dochter ook op latere leeftijd flink zijn of haar tanden poetst.

Goed om weten:

- Tandenvoetsen is belangrijk, ook bij melktanden.
- Een goede poetsbeurt duurt minimum twee minuten (net even lang als het liedje van Lanterfantje).
- Gebruik tandpasta met fluoride, de grootte van een erwten per poetsbeurt is voldoende.
- Tot de leeftijd van 10 jaar is het aangewezen de tanden te laten napoetsen door een volwassene.
- Kinderen gaan best twee maal per jaar naar de tandarts. Tot de leeftijd van 18 jaar krijg je een preventief tandartsbezoek bij een geconventioneerde tandarts volledig terugbetaald.

TIP: Wees enthousiast als je kind flink zijn of haar tanden poetst. (Maak eventueel gebruik van de tandenpoetskaart om het tandenpoetsen aan te moedigen.)

Wist je dat?

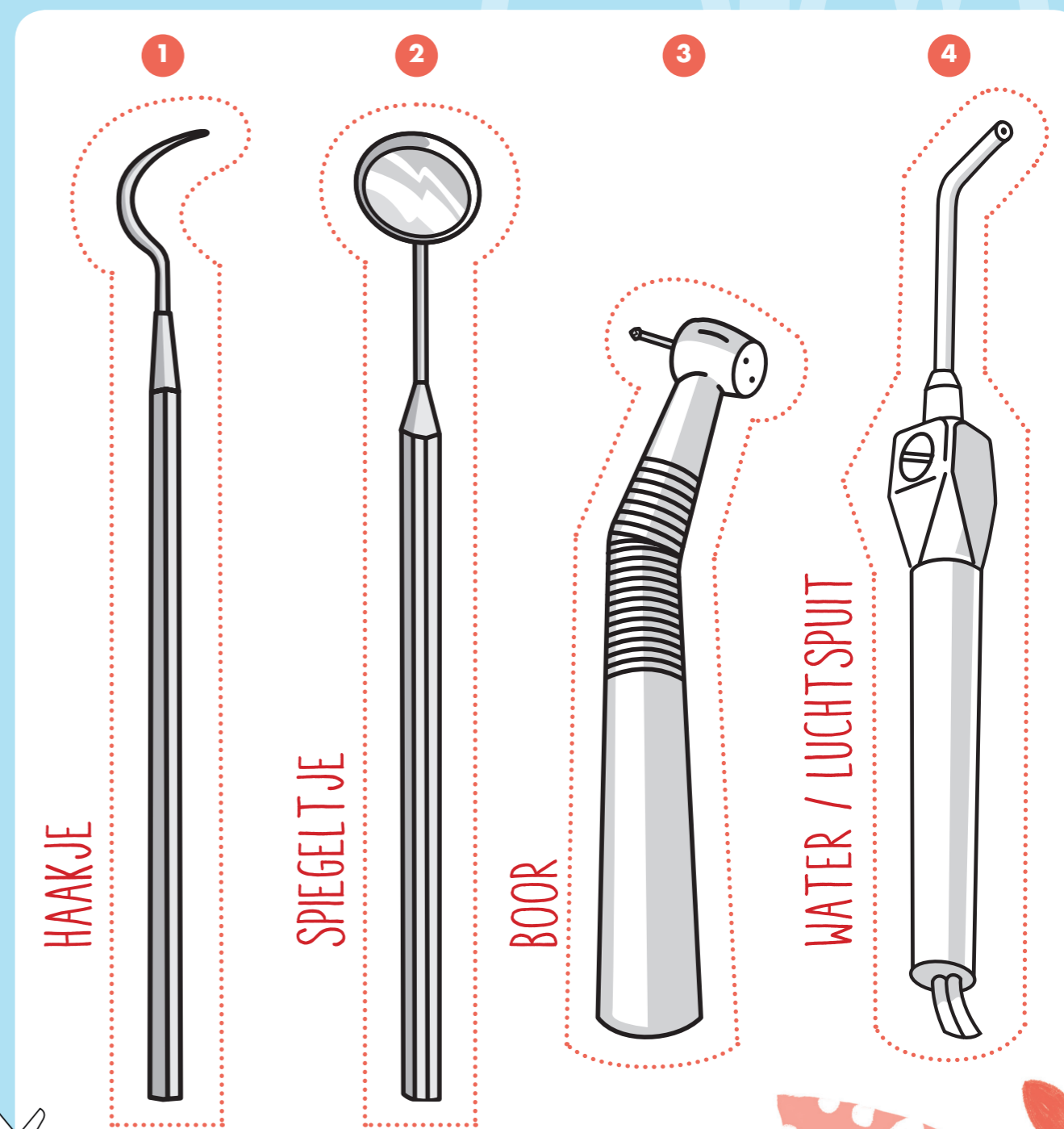
- **Suikers niet goed zijn voor de tanden?**
Suikers worden omgezet in zuren, die de glazuurlaag op je tanden aantasten. Daardoor kunnen gaatjes ontstaan. Je vermijdt dus best suikerrijke voeding zoals snoep, koekjes, frisdrank, chocolade, choco, confituur ...
- **Zuren het tandglazuur doen afslijten?**
Zuren vind je bijvoorbeeld terug in frisdranken, maar ook in fruitsap en bepaalde vruchten zoals sinaasappel, citroen en pomelo.
- **Bepaalde voeding en dranken goed zijn voor je tanden?**
Melk en andere melkproducten zoals yoghurt, kaas en karnemelk bevatten heel wat stoffen die goed zijn voor je tanden. Rauwe groenten, noten en water zijn gezond én tandvriendelijk.

TIP: Af en toe een snoepje eten, moet kunnen. Wacht na het eten minstens 30 minuten en poets daarna goed je tanden.

BIJ DE TANDARTS

Zelfs bij kinderen met een goede mondhygiëne kunnen gaatjes ontstaan in het gebit. Daarom raden we aan om vanaf de leeftijd van twee jaar 2 keer per jaar op controle te gaan bij de tandarts. De tandarts gaat na of het gebit gezond is en kan eventuele problemen vroegtijdig behandelen. Tot de leeftijd van 18 jaar krijg je een preventief tandartsbezoek bij een geconventioneerde tandarts volledig terugbetaald.

Bereid je kind voor op een tandartsbezoek met een rollenspel. Maak daarvoor gebruik van onderstaande materialen.

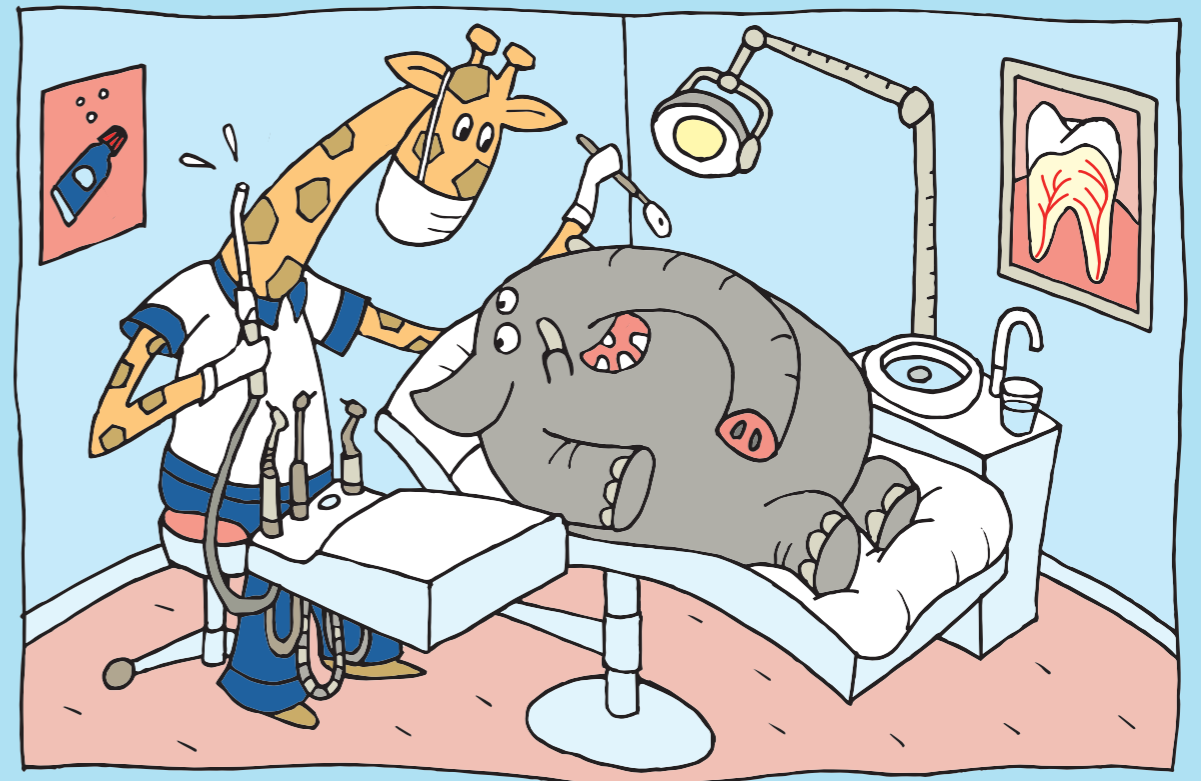
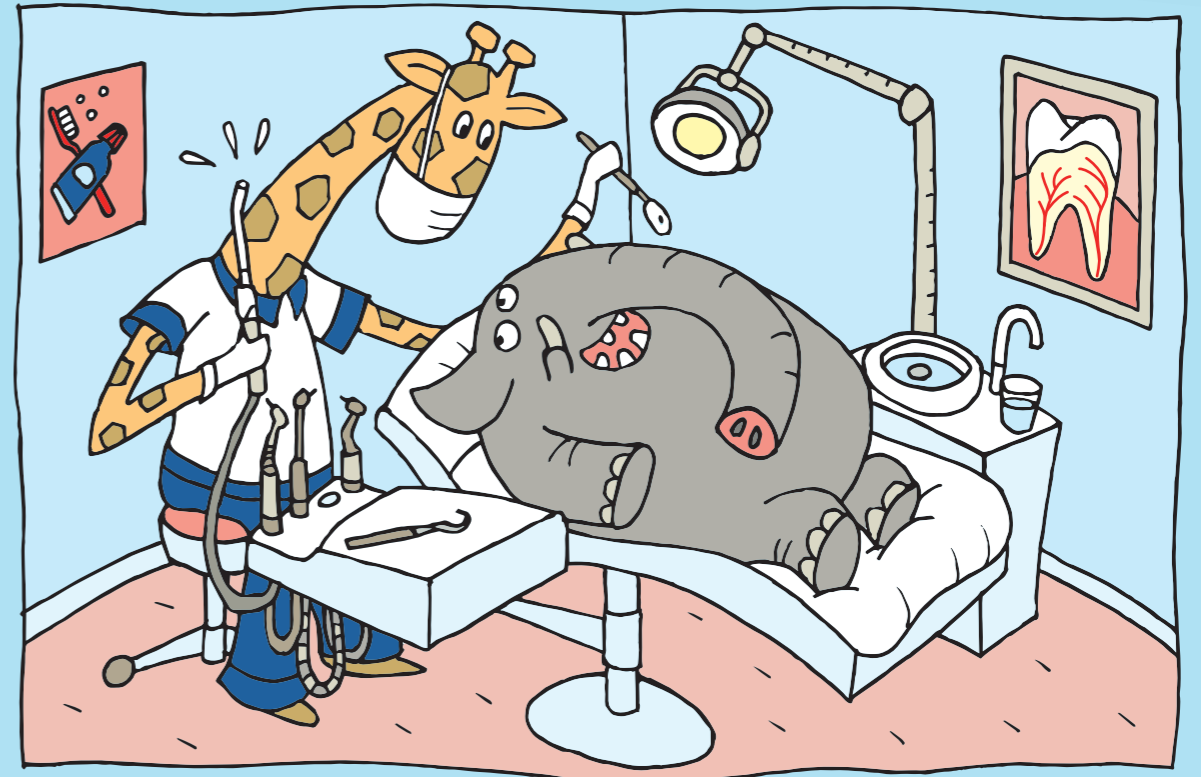


- 1 **HAAKJE** Met een haakje wrijft de tandarts over je tanden. Daarmee voelt hij of er een gaatje zit.
- 2 **SPIEGELTJE** Met een kleine spiegel kan de tandarts je tanden goed bekijken, ook langs de binnenkant.
- 3 **BOOR** Met een boortje haalt de tandarts de zieke delen uit je tand.
- 4 **WATER / LUCHTSPUIT** De tandarts blaast je tanden droog om ze beter te kunnen bekijken.



TANDARTSPEL

Zoek de vijf verschillen



(druppel waterspuit • haakje • vlek op hals giraffe • tand lanterfanthe • tandenborstel in kader)



Lanterfantje werd speciaal ontworpen
voor **kindjes van 2 tot 6 jaar**.
Meer informatie over Lanterfantje vind je op
www.cm.be/lanterfantje



Kinderen in de lagere school?
Vanaf het eerste leerjaar kun je rekenen op Ben De Bever
om je bij te staan bij het tandenpoetsen.
Maak kennis met de wereld van Ben via
www.bendebever.be