

Vaardigheid:

Tanden poetsen



Wat ga je doen?

- Je gebit reinigen,
- Hoeveel tandpasta je nodig hebt.
- Hoe je goed poetst.

In minder dan 3½ minuut

I Voorbereiding:

Stap 1 *Pakken materialen:*

10 seconden

- Tandeborstel. (Een goede tandeborstel heeft een kleine borstelkop met zachte nylon haren en is iets afgerond. De haren staan recht.)
- Beker water.
- Fluoride tandpasta.
- Handdoek.

Stap 2 *Afmeten tandpasta:*

10 seconden



- Doe een klein beetje tandpasta (ongeveer ter grootte van een erwten) op het midden van je droge tandeborstel.
- Doe de tube weer dicht.

II Uitvoering:

Altijd:

- Poets van rechts achterin naar links achterin.
- Zorg ervoor dat de haren van je tandeborstel je gebit constant raken.
- De haren mogen niet platgedrukt worden.

Stap 3 *Poets de binnenkant van je ondergebit:*

20 seconden



- Zet je tandeborstel een beetje schuin tegen het tandvlees.
- Maak korte horizontale bewegingen terwijl je zachtjes drukt.
- Bij je voortanden draai je je tandeborstel vertikaal zodat je ze kunt poetsen.
- Poets de linkerkant van je ondergebit met de borstelkop naar links.

Stap 4 *Poets de binnenkant van je bovengebit:*

20 seconden



- Zet je tandeborstel weer een beetje schuin tegen het tandvlees en poets op dezelfde manier als bij stap 3.

Stap 5 *Poets de buitenkant van je ondergebit:*

20 seconden



- Zet je tandeborstel weer een beetje schuin tegen het tandvlees en poets op dezelfde manier als bij stap 3.
- Je houdt nu je tandeborstel horizontaal bij het poetsen van je voortanden.

Stap 6 *Poets de buitenkant van je bovengebit:*

20 seconden



- Zet je tandeborstel weer een beetje schuin tegen het tandvlees en poets op dezelfde manier als bij stap 5.

II Uitvoering

Stap 7 *Poets de platte kant (kauwvlakken) van je onderkiezen:*

20 seconden



- Begin rechts achterin.
- Zet je tandenborstel recht op het kauwvlak van je achterste kies.
- Maak korte heen en weer bewegingen terwijl je zachtjes drukt.
- Poets tot aan je rechter hoektand.
- Herhaal dit maar nu vanaf links achterin tot aan je linker hoektand.

Stap 8 *Poets de platte kant (kauwvlakken) van je bovenkiezen:*

20 seconden



- Begin rechts achterin en poets op dezelfde manier als bij stap 7

Stap 9 *Eind afwerking: Mondspoelen*

20 seconden

- Spoel je mond met ruim koud water.
- Slik het water niet door maar spuug het uit.
- Veeg je mond af met de handdoek.
Pijn bij het spoelen? Snel naar de tandarts!

III Nazorg:

30 seconden

Stap 10



- Spoel je tandenborstel goed uit onder een lopende kraan.
- Sla je tandenborstel droog.
- Zet je tandenborstel in de beker.
- Doe je handdoek in de wasmand.
- Flos je tanden zoals beschreven op de werkkaart “Tanden Flossen”.

IV Terugblik: Beantwoord de volgende vragen in je schrift:



1. Aan welke 4 eisen moet een goede tandenborstel voldoen?
2. Hoeveel tandpasta gebruik je per poetsbeurt?
3. In welke vaste volgorde poets je je tanden?
4. Wanneer had je je beker water nodig?
5. Wat moest je anders doen dan je gewend bent?
6. Vertel in je eigen woorden wat je geleerd hebt.

Lever nu de werkkaart in bij je docent.