Docentenhandleiding & 45-Minuten Lesplan Basisonderwijs

Domein: Oriëntatie op jezelf en de wereld (Kerndoel 34: *Zorgdragen voor de lichamelijke en psychische gezondheid van zichzelf en anderen*) · **Duur:** 45 minuten · **Benodigdheden:** Digibord met geluid (of Prikkelarme modus), geprinte Poetsdiploma's & 4-weken Poetskalender.

Leerdoelen van deze les

- **Kennis (Glazuur & Voeding):** Leerlingen begrijpen wat tandplak en zuuraanvallen doen met tandglazuur en waarom maximaal **7 eet- en drinkmomenten per dag** (3 maaltijden + max. 4 tussendoortjes) het glazuur de kans geeft om te herstellen.
- **Vaardigheid (De 3 B's & 2×2 minuten):** Leerlingen kennen de vaste volgorde van goed poetsen: **Binnenkant, Buitenkant, Bovenkant** (2× per dag, 2 minuten met fluoridetandpasta, schuim uitspugen en *niet* naspoelen met water).
- **Vertrouwen & Preventie:** Leerlingen ervaren wat een tandarts doet (tellen, kijken met een spiegeltje) op een rustige, voorspelbare manier.

Tijdsindeling van de 45-minuten Digibord-les

Tijd	Onderdeel	Activiteit in de klas (op het Digibord)	Rol van de leerkracht
00 – 08 min	**1. Introductie & Voorkennis**	Open het Digibord-Portaal (tab *Basisonderwijs*) en kies de eigen bouw (Groep 1–2, 3–5 of 6–8). Stel de openingsvraag: *"Wie heeft er vanochtend gepoetst en hoe lang duurde dat?"*	Inventariseer kort 3–4 reacties. Benadruk: we leren vandaag hoe je jouw tanden supersterk houdt.
08 – 22 min	**2. Lesvideo + Pauzevragen**	Start de lesvideo van tandarts Jamshed met de grote demokaak. Gebruik bij elk blok de knop **"Pauzeer de video: vraag aan de klas"** op het digibord.	Laat leerlingen eerst 30 sec overleggen met hun schoudermaatje voordat je het antwoord opent.
22 – 34 min	**3. Digibord-Quiz "Waar of Niet Waar?"**	Doorloop klassikaal de **7 interactieve stellingen** op het digibord. Laat de klas stemmen (opstaan bij *Waar*, blijven zitten bij *Niet Waar*) en tik op het smartboard op het antwoord.	Lees na elke klik de korte toelichting van Tandarts Jamshed hardop voor aan de groep.
34 – 40 min	**4. De 2-Minuten Poetstimer**	Start op het digibord de **Interactieve 2-Minuten Poetstimer** (4 kwadranten: linksboven, rechtsboven, linksonder, rechtsonder). Oefen droog hoe lang 30 seconden per kwadrant écht voelt.	Wijs op het scherm aan welk kwadrant oplicht en herhaal bij elk kwadrant de **3 B's**.
40 – 45 min	**5. Diploma & Kalender**	Bespreek één persoonlijke poetstip die elke leerling vanavond thuis gaat toepassen. Deel het printbare **Poetsheld-Diploma** en de **4-weken Poetskalender** uit.	Stuur na schooltijd de *Ouderbrief Mondzorg* mee via Parro / Social Schools / Klasbord.

Differentiatie per Bouw (Kies op het Digibord de juiste knop)

Onderbouw (Groep 1–2)

Focus: Melkgebit (20 tandjes), de 3 B's als versje, en waarom papa/mama elke avond nog even napoetst.

Vraag: *"Waarom hebben we kiezen én voortanden?"* (Voortanden om af te happen, kiezen om te malen!)

Middenbouw (Groep 3–5)

Focus: Tanden wisselen, de nieuwe blijvende kiezen helemaal achterin (die niet wisselen!), tandplak en glazuur.

Vraag: *"Waarom helpt een ouder tot je 10e jaar met napoetsen?"* (Omdat nieuwe kiezen dieper liggen!)

Bovenbouw (Groep 6–8)

Focus: Zuren in frisdrank/sportdrank (tanderosie), max. 7 eet-/drinkmomenten, elektrisch poetsen & vaste beugel.

Vraag: *"Waarom wacht je na frisdrank of sap 30–60 min met poetsen?"* (Zuur maakt glazuur tijdelijk zachter).

Antwoordsleutel bij de 7 "Waar of Niet Waar?" Digibord-stellingen

1. **"Van gezond fruit of vruchtensap kun je nooit gaatjes of glazuurslijtage krijgen."** → **NIET WAAR** (bevat fruitsuikers/zuren; max. 7 momenten/dag).
2. **"Na frisdrank, sinaasappelsap of zuur snoep moet je NIET meteen dezelfde minuut je tanden schrobben."** → **WAAR** (wacht 30–60 min of drink water).
3. **"Als je heel hard 30 seconden poetst, zijn je kiezen net zo schoon als bij 2 minuten rustig poetsen."** → **NIET WAAR** (2×2 min rustig, 30 sec per kwadrant).
4. **"Na het poetsen kun je het schuim het beste uitspugen en NIET uitgebreid naspoelen met een beker water."** → **WAAR** (zo blijft fluoride actief op het glazuur).
5. **"Met een elektrische tandenborstel moet je net zo hard heen-en-weer schrobben als met een handtandenborstel."** → **NIET WAAR** (borstelkop rustig per tand plaatsen).
6. **"Met een slotjesbeugel moet je zowel boven als onder de draad én met kleine ragers tussen de slotjes reinigen."** → **WAAR** (voorkomt plak en witte vlekjes).
7. **"Zodra je in groep 3 je eerste wiebeltand wisselt, heb je tot je 10e nooit meer hulp bij het napoetsen nodig."** → **NIET WAAR** (advies Ivoren Kruis: napoetsen tot 10 jaar).