STAP VOOR STAP TANDENPOETSEN (6 VASTE STAPPEN)

PRIKKELARME VISUELE STAPPENKAART VOOR SPECIAAL ONDERWIJS (SO/VSO), KDV & THUIS BIJ DE WASBAK

PRIKKELARM & VOORSPELBAAR

Tip voor op school of thuis: Lamineer deze kaart en hang hem op ooghoogte bij de wasbak. Wijs elke stap rustig aan of zet met een uitwisbare stift een vinkje in het vakje rechts.

1

Tandenborstel pakken & natmaken

Pak je eigen zachte tandenborstel. Houd de borstel kort onder een klein straaltje water en doe de kraan daarna uit.

☐

2

Erwtje tandpasta erop doen

Knijp een klein bolletje fluoridetandpasta (zo groot als een doperwtje) tussen de haartjes van de tandenborstel.

☐

3

Bovenkaak poetsen (1 minuut)

Poets rustig je boventanden en kiezen: eerst **linksboven (30 sec)** en dan **rechtsboven (30 sec)**. Binnenkant, Buitenkant, Bovenkant.

☐

4

Onderkaak poetsen (1 minuut)

Poets nu rustig je ondertanden en kiezen: eerst **linksonder (30 sec)** en dan **rechtsonder (30 sec)**. Binnenkant, Buitenkant en Bovenkant.

☐

5

Schuim uitspugen (niet spoelen!)

Spuug het tandpastaschuim rustig uit in de wasbak. **Spoel je mond niet na met een beker water**, zodat de fluoride blijft beschermen.

☐

6

Borstel afspoelen & opruimen

Spoel je tandenborstel schoon onder de kraan, droog je mond af en zet je tandenborstel rechtop terug in de beker. Klaar!

☐

De 4 Kwadranten van de 2-Minuten Digibord Timer (4 × 30 seconden = 120 seconden)

We verdelen de mond in 4 overzichtelijke stukjes. Zo sla je nooit een kies over:

Deel 1 (0:00 – 0:30)	Deel 2 (0:30 – 1:00)	Deel 3 (1:00 – 1:30)	Deel 4 (1:30 – 2:00)
Bovenkaak LINKS	Bovenkaak RECHTS	Onderkaak LINKS	Onderkaak RECHTS
Binnen · Buiten · Bovenop	*Binnen · Buiten · Bovenop*	*Binnen · Buiten · Bovenop*	*Binnen · Buiten · Bovenop*

Begeleidingstips bij prikkelgevoeligheid (voor leerkracht, PM'er of ouder)

- **Voorspelbaarheid:** Tel niet onverwacht hardop af, maar laat de leerling meekijken op de stille visuele voortgangsbalk op het digibord of gebruik een zandloper van 2 minuten.
- **Smaak & schuim:** Vindt een kind scherpe muntsmaak of veel schuim vervelend? Kies een milde fluoridetandpasta zonder SLS (schuimmiddel).
- **Het Stopteken (Regie):** Spreek bij het oefenen of bij de eigen tandarts altijd een vast **stopteken** af (bijvoorbeeld rustig één hand opsteken = even 5 tellen pauze).

Samengesteld door BIG-geregistreerd tandarts Jamshed Tairie · Tand en Zorg B.V. (Leiden)

100% vrij van kinderreclame · tandarts-dentist.nl/scholen