TANDARTS-DENTIST · EDUCATIEVE KINDERREEKS (6–10 JAAR)

Mijn vrolijke tandenboek Deel 2

Het grote tanden-puzzel, quiz en suiker-detective doeboek voor kinderen van 6 tot 10 jaar

Spelenderwijs een sterk en gezond gebit!

- **Voor wie?** Kinderen van 6 tot 10 jaar (groep 3 t/m 6), ouders en basisscholen
- **Wat zit erin?** Wisselkalender, 3B-Poetsroute, Suiker-Detective opdrachten, Tandarts-Speurtocht, De Grote Tanden-Quiz (15 vragen), Puzzels, 30-dagen Poetskalender & Diploma
- **Samengesteld door:** tandarts-dentist (Jamshed Tairie, BIG-geregistreerd tandarts)

Door tandarts-dentist
Jamshed Tairie, BIG-geregistreerd tandarts
tandarts-dentist.nl · shop.tandarts-dentist.nl

COLOFON & LEESWIJZER VOOR OUDERS EN LEERKRACHTEN

Titel: Mijn vrolijke tandenboek Deel 2: Het grote tanden-puzzel, quiz en suiker-detective doeboek voor kinderen van 6 tot 10 jaar

Auteur: tandarts-dentist (Jamshed Tairie, BIG-geregistreerd tandarts, BIG-nummer 89912705502)

Uitgave: Tandarts-Dentist (Tand en Zorg B.V.), Schipholweg 55, 2316 ZL Leiden (KvK 97035637)

Online platform & lesmateriaal voor basisscholen: `https://tandarts-dentist.nl/scholen/` en `https://tandarts-dentist.nl/boeken/`

Mondzorgkits voor gezinnen & kinderen: `https://shop.tandarts-dentist.nl/`

Eerste druk: 2026 · Alle rechten voorbehouden.

Belangrijke toelichting voor ouders, verzorgers en leerkrachten

Dit doeboek bevat algemene, speelse mondgezondheidsvoorlichting voor kinderen van 6 tot 10 jaar (het wisselgebit), gebaseerd op de landelijke preventieadviezen (2× daags 2 minuten poetsen met geschikte fluoridetandpasta, napoetsen door een ouder tot 10 jaar, en maximaal 7 eet- en drinkmomenten per dag).

De inhoud van dit boek is uitsluitend informatief en educatief en vormt **geen** individuele tandheelkundige diagnose, persoonlijk behandelplan of vervanging van de halfjaarlijkse controle bij de eigen tandarts of mondhygiënist. Heeft uw kind kiespijn, een ontsteking of tandletsel na een val? Neem dan direct contact op met uw eigen tandartspraktijk of de spoedtandarts.

HOOFDSTUK 1 · WELKOM BIJ DE TANDEN-CLUB!

Welkom, Tanden-Detective! Dit boek is van mij

Hoi! Wat superleuk dat je **Mijn vrolijke tandenboek – Deel 2** hebt opengeslagen. Misschien heb je Deel 1 al ingekleurd toen je jonger was, of misschien begin je meteen met dit grote puzzel-, quiz- en doeboek voor kinderen van **6 tot 10 jaar** (groep 3, 4, 5 en 6).

Tussen je zesde en tiende verjaardag gebeurt er iets heel bijzonders in je mond: je **melktanden maken plaats voor je grote-mensen-tanden** én achterin je mond komen er gloednieuwe grote kiezen bij zonder dat er eerst een melkkies uitvalt! In dit boek ontdek je als een echte **Tanden-Detective** hoe je gebit werkt, hoe je de verborgen suikerklontjes in drinken en tussendoortjes ontmaskert en hoe je in 2 minuten een echte Poets-Kampioen wordt.

Vul hieronder eerst jouw eigen **Tanden-Detective Paspoort** in:

Mijn Tanden-Detective Paspoort

☐ Mijn voornaam en achternaam:

_____

☐ Mijn leeftijd: _____ jaar · Ik zit in groep: _____

☐ Hoeveel wiebeltanden heb ik op dit moment? _____

☐ Hoeveel melktanden zijn er bij mij al uitgevallen? _____

☐ Mijn tandenborstel heeft de kleur:

_____

☐ Mijn favoriete gezonde snack voor sterke tanden is:

_____

DOE-OPDRACHT BIJ HOOFDSTUK 1 · SCHRIJF-, PUZZEL- & TEKENBLAD

Teken jezelf met een stralende lach én je favoriete tandenborstel!

Mijn Teken- & Plakvak (Teken hier jouw lach en je tandenborstel)

Van 20 melktanden naar een sterk blijvend gebit

Wist je dat een kindergebit uit **20 melktanden en melkkiezen** bestaat (10 boven en 10 onder), terwijl een volwassen gebit meestal **28 tanden en kiezen** telt (en later soms 32 als ook de verstandskiezen doorkomen)?

Rond je **6e jaar** gebeuren er twee spannende dingen tegelijk:

- **1. Je voortanden gaan wiebelen:** Onder je melktand groeit de nieuwe, grotere tand. Die duwt zachtjes tegen het worteltje van je melktand aan, waardoor het worteltje oplost en je melktand los gaat zitten.
- **2. De Zesjaarskiezen komen stiekem door:** Helemaal achteraan in je mond, achter je laatste melkkies, komt links en rechts (boven én onder) een grote nieuwe kies door. Omdat daar géén melkkies uitvalt, merken veel kinderen en ouders niet meteen dat hij er al zit!

Ga met een schone vinger of samen met papa of mama eens voor de spiegel staan en tel jouw tanden en kiezen.

Spiegel-Speurtocht: Tel je tanden en kiezen!

☐ Missie 1: Kijk in de spiegel naar je onderste voortanden. Zit er al een grotere nieuwe tand met kleine karteltjes op het randje? (Die karteltjes heten *mamelons* en slijten vanzelf glad!)

☐ Missie 2: Tel hoeveel tanden en kiezen je in je **bovenkaak** ziet: _____ stuks.

☐ Missie 3: Tel hoeveel tanden en kiezen je in je **onderkaak** ziet: _____ stuks.

☐ Missie 4: Zie je helemaal achterin al een grote **zesjaarskies**? Zet de tandenborstel daar extra goed dwars op!

DOE-OPDRACHT BIJ HOOFDSTUK 2 · SCHRIJF-, PUZZEL- & TEKENBLAD

Mijn Persoonlijke Wisselkalender (Welke melktand wiebelt of is eruit?)

Tand of Kies	Gemiddelde leeftijd	Bij mij gebeurd op (vul in!)
Middelste voortand onder (links/rechts)	6 – 7 jaar	Datum eruit: _____
Middelste voortand boven (links/rechts)	6 – 8 jaar	Datum eruit: _____
Zij-voortand onder (links/rechts)	7 – 8 jaar	Datum eruit: _____
Zij-voortand boven (links/rechts)	7 – 9 jaar	Datum eruit: _____
Eerste zesjaarskies (komt achterin bij!)	5 – 7 jaar	Gezien op: _____
Hoektand onder (links/rechts)	9 – 11 jaar	Datum eruit: _____
Eerste en tweede melkkiezen	9 – 12 jaar	Datum eruit: _____
Hoektand boven (links/rechts)	10 – 12 jaar	Datum eruit: _____

HOOFDSTUK 3 · DE 3B-POETSROUTE VOOR KAMPIOENEN

Binnenkant, Buitenkant, Bovenkant: nooit meer een tand overslaan!

Veel kinderen bewegen hun tandenborstel snel heen en weer over de voortanden, maar vergeten de achterste kiezen of de binnenkant bij de tong. Daarom gebruiken tandartsen en mondhygiënisten een slim geheugensteuntje: **de 3 B's**!

- **Binnenkant:** De kant van je tanden en kiezen waar je tong tegenaan zit.
- **Buitenkant:** De kant die je ziet als je breed lacht in de spiegel.
- **Bovenkant:** De kauwvlakken van je kiezen waarmee je je boterham en appel fijnkauwt.

De Gouden Poetsregels van Tandarts Jamshed:

- Poets **2 keer per dag** precies **2 minuten**: 's ochtends na het ontbijt en 's avonds vlak voor het slapengaan.
- Gebruik een erwtje **fluoridetandpasta** (voor kinderen vanaf 5 jaar met 1.000 tot 1.450 ppm fluoride).
- **Spuug het schuim na het poetsen uit, maar spoel niet na met veel water!** Zo blijft het beschermende fluoridelaagje als een onzichtbaar ridderschild op je tanden zitten.
- **Samen napoetsen tot je 10e jaar:** Omdat de nieuwe kiezen achterin lastig te bereiken zijn, poetst een ouder of verzorger elke avond nog even met je mee.

Check jouw 3B-Poetsroutine

☐ Welke B vind jij het makkelijkst om te poetsen? ☐ Binnenkant ☐ Buitenkant ☐ Bovenkant

☐ Welke B vergeet je soms bijna als je haast hebt? ☐ Binnenkant ☐ Buitenkant ☐ Bovenkant

☐ Zit er een zandloper, liedje of 2-minuten timer bij jouw wastafel? ☐ Ja ☐ Die gaan we vandaag klaarzetten!

☐ Na het avondpoetsen eet ik niets meer en drink ik alleen nog een slokje **kraanwater**.

DOE-OPDRACHT BIJ HOOFDSTUK 3 · SCHRIJF-, PUZZEL- & TEKENBLAD

De 3B-Poetsroute Checklist voor één hele oefenweek

Dag van de week	Ochtend (na ontbijt)	Avond (voor slapen)	Nagepoetst?
Maandag	❑Binnen ❑Buiten ❑Boven	❑Binnen ❑Buiten ❑Boven	❑ Ja, gecheckt!
Dinsdag	❑Binnen ❑Buiten ❑Boven	❑Binnen ❑Buiten ❑Boven	❑ Ja, gecheckt!
Woensdag	❑Binnen ❑Buiten ❑Boven	❑Binnen ❑Buiten ❑Boven	❑ Ja, gecheckt!
Donderdag	❑Binnen ❑Buiten ❑Boven	❑Binnen ❑Buiten ❑Boven	❑ Ja, gecheckt!
Vrijdag	❑Binnen ❑Buiten ❑Boven	❑Binnen ❑Buiten ❑Boven	❑ Ja, gecheckt!
Zaterdag	❑Binnen ❑Buiten ❑Boven	❑Binnen ❑Buiten ❑Boven	❑ Ja, gecheckt!
Zondag	❑Binnen ❑Buiten ❑Boven	❑Binnen ❑Buiten ❑Boven	❑ Ja, gecheckt!

Hoe zuurstoten werken en waarom 7 eet- en drinkmomenten de norm zijn

Wist je dat gaatjes (*cariës*) niet ontstaan doordat één snoepje meteen een gaatje prikt, maar door **hoe vaak** je op een dag iets zoets of zuurs eet of drinkt?

Op onze tanden wonen kleine bacteriën. Zodra jij iets met suiker eet of drinkt (ook vruchtensap, diksap, limonade of een rozijntje), maken die bacteriën daar **zuur** van. Dat noemen we een **zuurstoot**. Tijdens zo'n zuurstoot wordt je tandglazuur heel even een klein beetje kwetsbaar.

Gelukkig heb je een superkracht in je eigen mond: **je speeksel**! Speeksel spoelt de zuren weg en repareert het glazuur weer. Maar daar heeft je speeksel wel **minstens een uur rust** voor nodig. Daarom luidt de gouden regel van de tandarts:

Maximaal 7 eet- en drinkmomenten per dag:

- **3 hoofdmaaltijden:** Ontbijt, lunch en avondeten.
- **Maximaal 4 tussendoortjes:** Waarbij je je drinken en je tussendoortje in één moment combineert.
- **Tussendoor dorst?** Kraanwater en ongezoete thee zonder suiker of honing tellen **niet** als zuurstoot! Die mag je de hele dag door drinken.

Suiker-Detective Raadsels

☐ Raadsel 1: Sem drinkt in de pauze in één keer een beker melk en eet daarbij een appel. Hoeveel zuurstoten zijn dat? Antwoord: _____ (Tip: samen in één moment telt als 1!)

☐ Raadsel 2: Noor neemt tussen 14:00 en 16:00 uur elk kwartier een klein slokje zoete limonade uit haar beker. Hoeveel zuurstoten krijgt haar gebit? Antwoord: _____

☐ Welke drank wint de **Tanden-Trofee**? ☐ Appelsap ☐ Cola ☐ Kraanwater ☐ Sportdrank

DOE-OPDRACHT BIJ HOOFDSTUK 4 · SCHRIJF-, PUZZEL- & TEKENBLAD

Het Grote Suiker-Detective Onderzoek in jouw Keukenkastje

Drankje of Tussendoortje	Hoeveel suiker & zuur?	Tanden-Detective Oordeel
Kraanwater of muntthee zonder suiker	0 klontjes (0 g)	★★★ Beste keus voor elke dorst!
Halfvolle melk / karnemelk (1 glas)	Van nature melksuiker	★★☆ Goed bij ontbijt of lunch
Appelsap of sinaasappelsap (1 glas)	± 4 tot 5 suikerklontjes + zuur	★☆☆ Alleen soms bij een eetmoment
Frisdrank / cola / ijsthee (1 glas)	± 5 tot 6 suikerklontjes + zuur	★☆☆ Dubbele aanval: suiker + zuur
Eigen product 1: _____	___ gram suiker per 100 ml	Mijn oordeel: _____
Eigen product 2: _____	___ gram suiker per 100 ml	Mijn oordeel: _____
Eigen product 3: _____	___ gram suiker per 100 ml	Mijn oordeel: _____

Wat doen het spiegeltje, het lampje en de stoel-lift?

Twee keer per jaar ga je op controle bij de tandarts of mondhygiënist. Dat bezoek is er juist voor bedoeld om je tanden **gezond te houden**, zodat er helemaal geen grote behandeling nodig is!

Als je precies weet hoe alle spulletjes in de behandelkamer werken, is een tandartsbezoek hartstikke interessant. Kijk maar mee in het **Instrumenten-Woordenboek voor Kinderen**:

- **De Tandartsstoel-Lift:** Een speciale stoel die met een pedaal omhoog, omlaag en achterover kan zoemen.
- **De Zonnebril & de Spotlamp:** Een felle lamp die alleen op je mond schijnt zodat de tandarts elke kies goed kan zien, terwijl jij een coole bril op krijgt tegen het licht.
- **Het Ronde Spiegeltje:** Een piepklein spiegeltje op een stokje waarmee de tandarts om een hoekje achter je voortanden en kiezen kan kijken.
- **De Luchtblazer (De Windmaker):** Blaast een zacht pufje warme lucht op een kies om hem droog te blazen, want op een droge kies zie je elk vlekje veel beter.
- **De Speekselzuiger (Slurpie):** Een klein rietje dat het water en speeksel uit je mond wegslurpt zodat je niet steeds hoeft te slikken.
- **Het Hand-Signaal:** Spreek vooraf met je tandarts af dat je altijd je **hand mag opsteken** als je even wilt slikken, iets wilt vragen of 5 seconden wilt pauzeren.

Mijn Eigen Tandarts-Afspraakplan

☐ Ik weet dat ik bij de tandarts altijd mijn hand mag opsteken als ik even wil pauzeren.

☐ Ik laat de tandarts graag eerst het spiegeltje en het luchtblazertje op mijn vinger of hand voordoen.

☐ Mijn vraag die ik bij de volgende controle aan mijn eigen tandarts wil stellen is:

_____

DOE-OPDRACHT BIJ HOOFDSTUK 5 · SCHRIJF-, PUZZEL- & TEKENBLAD

Mijn Tandarts-Bezoek Verslag (Neem mee naar je controle!)

Onderdeel van de controle	In te vullen na het tandartsbezoek
Datum van mijn controle	_____
Naam van mijn tandarts of mondhygiënist	_____
Hoeveel tanden en kiezen telde de tandarts?	_____
Wat ging er supergoed bij het poetsen?	_____
Waar ga ik thuis extra op letten (tip)?	_____
Mijn dapperheids-score vandaag (1 tot 10 sterren)	★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

HOOFDSTUK 6 · DE GROTE TANDEN-QUIZ (15 VRAGEN)

Test hoeveel jij nu weet over tanden, kiezen en poetsen!

Ben jij klaar voor de **Grote Tandarts-Dentist Quiz**? Omcirkel bij elke vraag het juiste antwoord (A, B of C). Achterin dit hoofdstuk vind je de antwoorden en kun je jouw score berekenen!

1. Hoeveel melktanden en melkkiezen heeft een volledig melkgebit?

- A) 12 stuks · B) 20 stuks · C) 32 stuks

2. Hoe lang poets je je tanden elke ochtend en elke avond?

- A) 30 seconden · B) 1 minuut · C) 2 minuten

3. Waar staan de 3 B's van de poetsroute voor?

- A) Binnenkant, Buitenkant, Bovenkant · B) Borstel, Beker, Badkamer · C) Boven, Beneden, Buiten

4. Wat is het allerbeste om te doen direct nadat je klaar bent met poetsen?

- A) Drie bekers water drinken · B) Het schuim uitspugen en niet (of hooguit met één klein slokje) naspoelen · C) Meteen een glas vruchtensap drinken

5. Hoeveel eet- en drinkmomenten per dag zijn volgens het Ivoren Kruis maximaal goed voor je gebit?

- A) Maximaal 7 momenten per dag · B) Maximaal 15 momenten per dag · C) Dat maakt niet uit

6. Welk drankje kun je tussendoor veilig drinken zonder dat je tanden een zuurstoot krijgen?

- A) Appelsap · B) Kraanwater · C) Yoghurtdrink

7. Hoe heet de grote nieuwe kies die rond je 6e jaar helemaal achterin je mond doorkomt zonder dat er eerst een melkkies uitvalt?

- A) De verstandskies · B) De zesjaarskies · C) De hoektand

8. Wat is de belangrijkste taak van fluoride in je tandpasta?

- A) Het maakt het tandglazuur harder en beter bestand tegen zuren · B) Het zorgt alleen voor een mooie kleur · C) Het laat de tandpasta schuimen

9. Tot welke leeftijd wordt aangeraden dat een ouder of verzorger 's avonds nog even napoetst?

- A) Tot 4 jaar · B) Tot 6 jaar · C) Tot 10 jaar

10. Welk laagje zit er aan de buitenkant van je tand en is het allerhardste materiaal van je hele lichaam?

- A) Tandglazuur · B) Tandbeen · C) Tandvlees

11. Wat moet je doen als je net een glas zure sinaasappelsap of frisdrank hebt gedronken of een appel hebt gegeten?

- A) Meteen binnen 1 minuut keihard schrobben · B) Ongeveer 30 tot 60 minuten wachten (of eerst je mond spoelen met water) voordat je poetst · C) Helemaal niet meer poetsen die dag

12. Wanneer vervang je je tandenborstel of het opzetborsteltje van je elektrische borstel?

- A) Elke 3 maanden (of eerder als de haartjes uit elkaar gaan staan) · B) Pas na 2 jaar · C) Elke dag

13. Wat doet speeksel voor je tanden en kiezen?

- A) Niets bijzonders · B) Het spoelt voedselresten weg en neutraliseert zuren na het eten · C) Het maakt tanden los

14. Wat doe je als er tijdens het sporten of buitenspelen per ongeluk een blijvende (grote-mensen) voortand met wortel en al uitvalt?

- A) De tand in een droog zakdoekje wikkelen en morgen kijken · B) De tand alleen bij de kroon (niet de wortel!) pakken, in een beker koude melk (of in de mond) bewaren en direct je eigen tandarts bellen · C) De tand met zeep en een harde borstel boenen

15. Wat kun je altijd doen als je in de tandartsstoel ligt en even wilt slikken of pauzeren?

- A) Rustig je hand opsteken (het STOP-teken) · B) Op de grond gaan zitten · C) Je ogen dichtknijpen en niets zeggen

Controleer jouw Quiz-Score!

Antwoordsleutel Grote Tanden-Quiz:

1=B (20) · 2=C (2 minuten) · 3=A (Binnenkant, Buitenkant, Bovenkant) · 4=B (Uitspugen, niet naspoelen) · 5=A (Maximaal 7) · 6=B (Kraanwater) · 7=B (Zesjaarskies) · 8=A (Maakt glazuur sterker) · 9=C (Tot 10 jaar) · 10=A (Tandglazuur) · 11=B (30–60 min wachten) · 12=A (Elke 3 maanden) · 13=B (Neutraliseert zuren) · 14=B (In melk bewaren en direct tandarts bellen) · 15=A (Hand opsteken).

Mijn behaalde score: _____ van de 15 punten! (12–15 punten = Master Tanden-Detective!)

DOE-OPDRACHT BIJ HOOFDSTUK 6 · SCHRIJF-, PUZZEL- & TEKENBLAD

Ontwerp jouw eigen Tanden-Quizvraag voor papa, mama of de klas!

Quiz-onderdeel	Schrijf hier jouw quizvraag voor thuis of in de klas
Mijn zelfbedachte vraag 1:	_____
Keuze A / B / C:	A) _____ B) _____ C) _____
Het goede antwoord is:	_____
Mijn zelfbedachte vraag 2:	_____
Keuze A / B / C:	A) _____ B) _____ C) _____
Het goede antwoord is:	_____

Los de tanden-puzzels op!

Puzzel 1: De Grote Tandarts-Lettersalade

De letters van deze 10 belangrijke mondzorgwoorden zijn door elkaar gehusseld. Zet de letters in de juiste volgorde op het stippellijntje!

- 1. **G L A Z U U R** (Het harde beschermlaagje van je tand) → *Voorbeeld: GLAZUUR*
- 2. **K I E Z E N** (Hiermee kauw je je eten achterin je mond fijn) → _____
- 3. **F L U O R I D E** (Het beschermende stofje in je tandpasta) → _____
- 4. **S P E E K S E L** (Het natuurlijke bluswater in je mond) → _____
- 5. **T A N D V L E E S** (Het roze dekentje rondom je tanden) → _____
- 6. **W I S S E L E N** (Als je melktand plaatsmaakt voor een grote tand) → _____
- 7. **Z A N D L O P E R** (Handige klok voor 2 minuten poetsen) → _____
- 8. **S P I E G E L T J E** (Hiermee kijkt de tandarts achter je tanden) → _____
- 9. **K R A A N W A T E R** (De allerbeste dorstlesser tussendoor) → _____
- 10. **T O N G R E I N I G E R** (Voor een superfrisse adem) → _____

Puzzel 2: Waar of Niet Waar? (Zet een kruisje bij het goede antwoord)

Waar of Niet Waar: Test je speurneus!

☐ Stelling 1: 'Vruchtensap uit een pakje bevat geen suiker en geen zuur.' → ☐ Waar ☐ Niet waar (Bevat wél vruchtensuikers en fruitzuren!)

☐ Stelling 2: 'Harder drukken met je tandenborstel maakt je tanden schoner.' → ☐ Waar ☐ Niet waar (Zachtjes poetsen met kleine bewegingen maakt veel beter schoon!)

☐ Stelling 3: 'Na het avondpoetsen drink je alleen nog water.' → ☐ Waar ☐ Niet waar

☐ Stelling 4: 'De zesjaarskies is een blijvende kies die je je hele leven houdt.' → ☐ Waar ☐ Niet waar

DOE-OPDRACHT BIJ HOOFDSTUK 7 · SCHRIJF-, PUZZEL- & TEKENBLAD

Woordzoeker & Tekenopdracht: De Beschermer van het Glazuur

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
K	I	E	Z	E	N	P	O	E	T	S
R	A	G	E	R	S	P	I	E	G	E
A	F	L	U	O	R	I	D	E	L	L
A	T	A	N	D	A	R	T	S	A	K
N	W	Z	I	S	S	E	L	E	Z	I
W	A	U	T	O	N	G	B	O	U	E
A	T	U	S	P	E	E	K	S	E	L
T	E	R	M	E	L	K	T	A	N	D

Welke 10 verborgen woorden kun jij vinden?

Zoek en streep aan in het letterrooster hierboven: **KIEZEN · POETS · RAGER · FLUORIDE · TANDARTS · GLAZUUR · TONG · SPEEKSEL · MELKTAND · WATER**.

Kleur elke ochtend een zonnetje en elke avond een maantje in!

Een gewoonte leer je het allerbeste door hem **30 dagen achter elkaar** vol te houden. Zet hieronder bij elke dag een vinkje (✓) of een mooie ster (★) zodra je 's ochtends na het ontbijt én 's avonds voor het slapengaan 2 minuten volgens de **3B-route** hebt gepoetst!

Heb je alle 30 dagen volbracht? Vul dan op de laatste bladzijde jouw officiële **Tandarts-Dentist Poets-Kampioen Diploma** in!

Oorkonde: Officiële Tandarts-Dentist Poets-Kampioen!

Oorkonde – Officiële Poets-Kampioen & Tanden-Detective

Hierbij verklaren wij dat:

_____

30 dagen lang trouw heeft gepoetst volgens de **3B-route** (Binnenkant, Buitenkant, Bovenkant) en alle geheimen van een gezond en sterk gebit kent!

Datum: _____ · Handtekening ouder / verzorger / leerkracht: _____

Meer leuke lesbrieven, digibord-modules voor op school en mondzorgkits bekijken?

Ga samen met je ouder of leerkracht naar `tandarts-dentist.nl/scholen`, `tandarts-dentist.nl/boeken` of `shop.tandarts-dentist.nl`.

DOE-OPDRACHT BIJ HOOFDSTUK 8 · SCHRIJF-, PUZZEL- & TEKENBLAD

De Grote 30-Dagen Poets-Kampioen Kalender (Dag 1 t/m Dag 30)

Dag 1–15	2x 2 min gepoetst?	Dag 16–30	2x 2 min gepoetst?
Dag 1	☀️ Ochtend ☐ 🌙 Avond ☐	Dag 16	☀️ Ochtend ☐ 🌙 Avond ☐
Dag 2	☀️ Ochtend ☐ 🌙 Avond ☐	Dag 17	☀️ Ochtend ☐ 🌙 Avond ☐
Dag 3	☀️ Ochtend ☐ 🌙 Avond ☐	Dag 18	☀️ Ochtend ☐ 🌙 Avond ☐
Dag 4	☀️ Ochtend ☐ 🌙 Avond ☐	Dag 19	☀️ Ochtend ☐ 🌙 Avond ☐
Dag 5	☀️ Ochtend ☐ 🌙 Avond ☐	Dag 20	☀️ Ochtend ☐ 🌙 Avond ☐
Dag 6	☀️ Ochtend ☐ 🌙 Avond ☐	Dag 21	☀️ Ochtend ☐ 🌙 Avond ☐
Dag 7	☀️ Ochtend ☐ 🌙 Avond ☐	Dag 22	☀️ Ochtend ☐ 🌙 Avond ☐
Dag 8	☀️ Ochtend ☐ 🌙 Avond ☐	Dag 23	☀️ Ochtend ☐ 🌙 Avond ☐
Dag 9	☀️ Ochtend ☐ 🌙 Avond ☐	Dag 24	☀️ Ochtend ☐ 🌙 Avond ☐
Dag 10	☀️ Ochtend ☐ 🌙 Avond ☐	Dag 25	☀️ Ochtend ☐ 🌙 Avond ☐
Dag 11	☀️ Ochtend ☐ 🌙 Avond ☐	Dag 26	☀️ Ochtend ☐ 🌙 Avond ☐
Dag 12	☀️ Ochtend ☐ 🌙 Avond ☐	Dag 27	☀️ Ochtend ☐ 🌙 Avond ☐
Dag 13	☀️ Ochtend ☐ 🌙 Avond ☐	Dag 28	☀️ Ochtend ☐ 🌙 Avond ☐

Dag 14	☀️ Ochtend ☐ 🌙 Avond	Dag 29	☀️ Ochtend ☐ 🌙 Avond
Dag 15	☀️ Ochtend ☐ 🌙 Avond	Dag 30	☀️ Ochtend ☐ 🌙 Avond

EXTRA DOEBLAD 1 · TANDEN-DETECTIVE MISSIEBLAD

Missieblad 1: Mijn Gezonde Broodtrommel & Drinkbeker voor op School

Gebruik het schema hieronder om jouw antwoorden, tekeningen of waarnemingen als echte Tanden-Detective in te vullen. Bespreek het resultaat thuis aan tafel of in de klas!

Onderdeel	Mijn aantekening, tekening of ontdekking
Stap / Onderdeel 1	_____
Stap / Onderdeel 2	_____
Stap / Onderdeel 3	_____
Stap / Onderdeel 4	_____
Stap / Onderdeel 5	_____
Stap / Onderdeel 6	_____
Stap / Onderdeel 7	_____
Stap / Onderdeel 8	_____
Stap / Onderdeel 9	_____

EXTRA DOEBLAD 2 · TANDEN-DETECTIVE MISSIEBLAD

Missieblad 2: Hoeveel Eet- en Drinkmomenten had ik vandaag? (Dagboek)

Gebruik het schema hieronder om jouw antwoorden, tekeningen of waarnemingen als echte Tanden-Detective in te vullen. Bespreek het resultaat thuis aan tafel of in de klas!

Onderdeel	Mijn aantekening, tekening of ontdekking
Stap / Onderdeel 1	_____
Stap / Onderdeel 2	_____
Stap / Onderdeel 3	_____
Stap / Onderdeel 4	_____
Stap / Onderdeel 5	_____
Stap / Onderdeel 6	_____
Stap / Onderdeel 7	_____
Stap / Onderdeel 8	_____
Stap / Onderdeel 9	_____

EXTRA DOEBLAD 3 · TANDEN-DETECTIVE MISSIEBLAD

Missieblad 3: De Grote Zesjaarskies-Speurtocht (Samen met papa of mama)

Gebruik het schema hieronder om jouw antwoorden, tekeningen of waarnemingen als echte Tanden-Detective in te vullen. Bespreek het resultaat thuis aan tafel of in de klas!

Onderdeel	Mijn aantekening, tekening of ontdekking
Stap / Onderdeel 1	_____
Stap / Onderdeel 2	_____
Stap / Onderdeel 3	_____
Stap / Onderdeel 4	_____
Stap / Onderdeel 5	_____
Stap / Onderdeel 6	_____
Stap / Onderdeel 7	_____
Stap / Onderdeel 8	_____
Stap / Onderdeel 9	_____

EXTRA DOEBLAD 4 · TANDEN-DETECTIVE MISSIEBLAD

Missieblad 4: Ontwerp je eigen Superhelden-Tandenborstel

Gebruik het schema hieronder om jouw antwoorden, tekeningen of waarnemingen als echte Tanden-Detective in te vullen. Bespreek het resultaat thuis aan tafel of in de klas!

Onderdeel	Mijn aantekening, tekening of ontdekking
Stap / Onderdeel 1	_____
Stap / Onderdeel 2	_____
Stap / Onderdeel 3	_____
Stap / Onderdeel 4	_____
Stap / Onderdeel 5	_____
Stap / Onderdeel 6	_____
Stap / Onderdeel 7	_____
Stap / Onderdeel 8	_____
Stap / Onderdeel 9	_____

EXTRA DOEBLAD 5 · TANDEN-DETECTIVE MISSIEBLAD

Missieblad 5: Mijn Top 5 Gezonde Tussendoortjes zonder Zuurstoot

Gebruik het schema hieronder om jouw antwoorden, tekeningen of waarnemingen als echte Tanden-Detective in te vullen. Bespreek het resultaat thuis aan tafel of in de klas!

Onderdeel	Mijn aantekening, tekening of ontdekking
Stap / Onderdeel 1	_____
Stap / Onderdeel 2	_____
Stap / Onderdeel 3	_____
Stap / Onderdeel 4	_____
Stap / Onderdeel 5	_____
Stap / Onderdeel 6	_____
Stap / Onderdeel 7	_____
Stap / Onderdeel 8	_____
Stap / Onderdeel 9	_____

EXTRA DOEBLAD 6 · TANDEN-DETECTIVE MISSIEBLAD

Missieblad 6: Interview met iemand thuis over tandenpoetsen vroeger

Gebruik het schema hieronder om jouw antwoorden, tekeningen of waarnemingen als echte Tanden-Detective in te vullen. Bespreek het resultaat thuis aan tafel of in de klas!

Onderdeel	Mijn aantekening, tekening of ontdekking
Stap / Onderdeel 1	_____
Stap / Onderdeel 2	_____
Stap / Onderdeel 3	_____
Stap / Onderdeel 4	_____
Stap / Onderdeel 5	_____
Stap / Onderdeel 6	_____
Stap / Onderdeel 7	_____
Stap / Onderdeel 8	_____
Stap / Onderdeel 9	_____

EXTRA DOEBLAD 7 · TANDEN-DETECTIVE MISSIEBLAD

Missieblad 7: Wat zit er in de Mondzorgkit van ons gezin?

Gebruik het schema hieronder om jouw antwoorden, tekeningen of waarnemingen als echte Tanden-Detective in te vullen. Bespreek het resultaat thuis aan tafel of in de klas!

Onderdeel	Mijn aantekening, tekening of ontdekking
Stap / Onderdeel 1	_____
Stap / Onderdeel 2	_____
Stap / Onderdeel 3	_____
Stap / Onderdeel 4	_____
Stap / Onderdeel 5	_____
Stap / Onderdeel 6	_____
Stap / Onderdeel 7	_____
Stap / Onderdeel 8	_____
Stap / Onderdeel 9	_____

EXTRA DOEBLAD 8 · TANDEN-DETECTIVE MISSIEBLAD

Missieblad 8: Mijn Klasgenootjes-Quiz (Speel samen op school!)

Gebruik het schema hieronder om jouw antwoorden, tekeningen of waarnemingen als echte Tanden-Detective in te vullen. Bespreek het resultaat thuis aan tafel of in de klas!

Onderdeel	Mijn aantekening, tekening of ontdekking
Stap / Onderdeel 1	_____
Stap / Onderdeel 2	_____
Stap / Onderdeel 3	_____
Stap / Onderdeel 4	_____
Stap / Onderdeel 5	_____
Stap / Onderdeel 6	_____
Stap / Onderdeel 7	_____
Stap / Onderdeel 8	_____
Stap / Onderdeel 9	_____

EXTRA DOEBLAD 9 · TANDEN-DETECTIVE MISSIEBLAD

Missieblad 9: Overzicht van alle Boeken & Hulpmiddelen van Tandarts-Dentist

Ontdek alle uitgaven en hulpmiddelen van Tandarts-Dentist

- **Boek 1 (3–7 jaar, NL):** *Mijn vrolijke tandenboek: Kleuren en spelen rond tandenpoetsen en de tandarts* (Amazon ASIN: `B0HN67J9BN`)
- **Boek 2 (3–7 jaar, EN):** *My Happy Teeth Book: Coloring and activities about brushing and visiting the dentist* (Amazon ASIN: `B0HN6CPR6M`)
- **Boek 3 (6–10 jaar, NL):** *Mijn vrolijke tandenboek Deel 2: Het grote tanden-puzzel, quiz en suiker-detective doeboek* (dit boek!)
- **Boek 4 (Volwassenen & Ouders, NL):** *De Mondzorg Reset: In 30 dagen naar gezonder tandvlees, sterkere tanden en een frisse adem – Praktische gids van de tandarts*
- **Gratis Digibord-Portaal voor Basisscholen:** `https://tandarts-dentist.nl/scholen/` en `https://tandarts-dentist.nl/digibord/`
- **Samengestelde Mondzorgkits & Gezinsboxen:** `https://shop.tandarts-dentist.nl/`