

# Spel&Puzzel „Kleine lachetand“

Een heel bijzondere puzzel om te spelen, te leren en goed te kijken. Om mee te groeien met de kleinsten **vanaf 2 jaar**.

**Concept en spel:** Atelier Rohner & Wolf / Basel, Zwitserland

**Illustraties:** Anja Rieger

**Speelduur:** elk ca. 5 - 15 minuten

## Lieve ouders,

Deze **spel&Puzzel** bevat **drie speel- en bezigheidsmogelijkheden** en groeit met uw kind mee naarmate het ouder wordt:

- een **sorteespel**, waarbij uw kind veel over gezonde tanden en goed tandenpoetsen leert; geschikt voor kinderen **vanaf 2 jaar**
- een eenvoudig **dobbelspel** voor kinderen **vanaf 3 jaar**
- een **puzzel- en raadspel vanaf 4 jaar** waarbij goed moet worden gekeken.

Bovendien stimuleert het spelmateriaal uw kind tot vrij spelen en het zelf verhaaltjes bedenken.

*De aan kinderen aangepaste, op de praktijk gerichte tegenstelling tussen een gezonde, lachende tand en een vuile, in gedachten verzonken tand, hebben we met de vriendelijke toestemming van de deelstaatwerkgroep kindergebitsverzorging Hessen (Landesarbeitsgemeinschaft Jugendzahnpflege in Hessen) overgenomen.*

## Spelinhoud:

- 1 stevig spelbord met uitsparingen
- 1 tandenborstel
- 1 lachende tand
- 1 tube tandpasta
- 7 levensmiddelen om te sorteren
- 16 puzzelstukken
- 1 voorbeeldplaat
- 1 tandendobbelsteen
- 1 tandenpoets – Lexikon in het Duits



## 1e spelmogelijkheid: het sorteespel

Voor een kind **vanaf 2 jaar** en een volwassen medespeler/ster.

De kleine lachetand is heel nieuwsgierig. Alles, wat ook maar te eten of te drinken is, probeert hij uit. Meestal, b.v. bij de gezonde wortelen, wordt hij er vrolijk van en

lacht. Maar van wat een heleboel suiker bevat, b.v. chocolade of sinaasappelsap, wordt de tand vuil en treurig. Wat een bof, dat de tand weer snel aan het lachen kan worden gemaakt, wanneer hij na al die zoetheit vol ijver met tandpasta en tandenborstel wordt schoongepoetst!

## Doel van het spel:

Welk stuk hoort in welke uitsparing? Leg alles op z'n juiste plaats.

## Spelvoorbereiding:

*De puzzelstukken, het voorbeeld en de dobbelsteen blijven in de spellendoos.* Het **spelbord** wordt op tafel gelegd. Alle **houten stukken** liggen naast elkaar voor uw kind.

## Spelverloop:

U laat het kind met de **lachende tand** aan een willekeurig **houten stuk** knabbelen of ervan drinken. Telkens wanneer de tand ervan heeft geproefd, moet uw kind het stuk in de juiste **uitsparing** van het spelbord leggen. Wanneer de lachende tand echter van een **suikerhoudend** produkt heeft geproefd (zie de afbeeldingen in de uitsparingen), roept u luid: 'tandenpoetsen' en moet uw kind de tand **poetsen**, tot hij weer lacht.

*Het tandenpoetsen moet het kind met de lachetand en de tandenborstel naspelen (al naar gelang leeftijd ook met de tube tandpasta). Doe uw kind voor hoe de tand goed moet worden gepoetst.*

Als laatste probeert de tand ook de **tandpasta** - mm - en worden beide op hun plaats gelegd.

Opdat uw kind de **suikerhoudende levensmiddelen** nog beter leert kennen, kunt u het bovendien eenvoudige opgaven voorleggen, b.v.:

- De tand proeft een gele vrucht, die heel zoet en kleverig is - **banaan** op z'n plaats leggen.
- En nu knabbelt hij aan iets dat bruin en zoet is - **koekjes** of **chocolade** op hun plek leggen.
- En dan drinkt hij nog een beetje zoet sap - **sinaasappelsap** ...

## Einde van het spel:

Heeft uw kind alle houten stukken op hun **juiste plaats gelegd**? Dan kan het binnenkort ook het dobbelspel uitproberen.

## 2e spelmogelijkheid: het dobbelspel

Een dobbelspel over het tandenpoetsen voor 1 kind **vanaf 3** jaar en een volwassen medespeler/ster.

### Doel van het spel:

Wie weet nog, wanneer de lachende tand moet worden gepoetst en krijgt zo het laatste stuk van het bord?

### Spelvoorbereiding:

*De puzzelstukken en het voorbeeld blijven in de spellendoos.*

Alle **7 levensmiddelen** worden bij het begin van het spel allemaal op het **spelbord** op hun plaats gelegd. De **lachetand**, de **tandenborstel**, de **tube tandpasta** en de **dobbelsteen** liggen vóór het kind klaar.

### Spelverloop:

Om beurten wordt **een keer** met de dobbelsteen gegooid. Het kind mag beginnen.

- Wanneer de **lachende tand** boven komt te liggen, mag met de houten lachetand van een levensmiddel eten of drinken. Maar alleen van iets, wat **geen suiker** bevat, zodat de tand kan blijven lachen! Ter controle wordt het stuk uit de uitsparing gehaald en wordt de onderliggende **afbeelding** bekeken:
  - **Goed?** - Dan mag het stuk worden behouden en voor de speler op tafel worden gelegd.
  - **Fout?** - Het levensmiddel moet helaas weer worden teruggelegd.
- Wanneer de **peinzende, vuile tand** wordt gegooid, mag de lachende tand weer van een levensmiddel proeven, maar ditmaal van een **suikerhoudend** product, waar hij niet vrolijk van wordt. Opnieuw wordt de keuze gecontroleerd en als goed geraden is, mag het stuk worden opgepakt en weggelegd. Om de lachende tand weer schoon en vrolijk te maken, moet deze eerst grondig worden **gepoetst**.

Als er geen passend stuk meer op het spelbord ligt, kan er ook niets worden uitgekozen.

### Einde van het spel:

Er wordt net zo lang gespeeld, tot alle levensmiddelen verzameld zijn. Degene die het **laatste** stuk wint, heeft gewonnen.

### Variant:

Er kan ook worden afgesproken, dat degene die aan het eind de **meeste** levensmiddelen voor zich heeft liggen, heeft gewonnen.

## 3e spelmogelijkheid: de puzzel

Voor een kind **vanaf 4 jaar**.

### Doel van het spel:

Wie kan de puzzel in elkaar zetten en de 10 verschillen vinden?

## Spelvoorbereiding:

*De houten stukken en de dobbelsteen worden niet gebruikt en blijven in de doos.*

Het **spelbord** wordt op tafel gelegd. Ernaast liggen alle **puzzelstukken** evenals de **voorbeeldplaat**.

## Spelverloop:

Op het **voorbeeld** legt uw kind nu de **puzzel** in elkaar. De voltooide puzzel moet vervolgens met de afbeelding op het **spelbord** worden vergeleken. Bekijk het goed: welke **10 verschillen** zitten erin verstopt? In het voorleesverhaaltje zijn de oplossingen verborgen.

Roosje en Kevin weten maar al te goed, dat na iets zoets moet worden tandengepoetst. Kevin heeft de **fles met sap** half leeggedronken (1e verschil) en een stuk chocolade opgegeten. “Jij moet je tanden poetsen!”, roept Roosje en Kevin neemt de **tandenborstel** in z'n hand (2). Daar wordt de **lachtetand** vrolijk van en begint te lachen (3). En als je 's goed kijkt, zie je dat in plaats van de appel er nu een **peer** op de tafel ligt (4) en het **tafelkleed** een andere kleur heeft (5).

Roosje gaat ook haar tanden poetsen. Ze heeft de **tube tandpasta** al open-gemaakt (6). Zie je wel? De vrolijk gestreepte tandpasta zit nu al op Roosjes **tandenborstel** (7).

Omdat na het tandenpoetsen niets zoets meer mag worden gegeten of gedronken, heeft Kevin het stuk **chocolade** terug in de boodschappentas gedaan (8). Maar er zat toch ook nog een banaan in de tas. Waar is die nu gebleven? Kan je de **banaan** ontdekken?

Ja, die zit in Roosjes broekzak (9). Roosje heeft de **wortel** op tafel gelegd (10) en in plaats daarvan de banaan in haar zak gestoken. “Die bewaar ik fijn voor later”, zegt Roosje. “Wanneer ik een heleboel energie nodig heb, eet ik de banaan op en poets ik natuurlijk daarna meteen m'n tanden.”

Poets jij je tanden ook net zo grondig als Roosje en Kevin?

## Varianten:

Wanneer uw kind al een beetje in het puzzelen is geoefend, kan het de stukken ook **zonder voorbeeld** of direkt op de **uitsparing in het spelbord** samenstellen.

Dat is al een heel stuk moeilijker, want sommige gedeeltes van de afbeelding kloppen niet met de puzzelstukken.

## Thema-informatie

*In onze mond leven een heleboel kleine wezentjes - o.a. ook de plakbacteriën. Deze gaan aan het werk, wanneer we suiker of andere koolhydraten eten. De suiker wordt op het gebit omgezet in een kleverige tandaanslag, de "plak" en schadelijke zuren. Vooral rietsuiker (sacharose) kan bijzonder snel worden omgezet. De tanden moeten grondig worden gepoetst, want anders kan het speeksel er niet meer bij komen. De zuren tasten het tandglazuur aan en de tanden krijgen gaatjes.*

*De deelstaatwerkgroep kindergebitsverzorging Hessen werkt in kleuterscholen met het antoniemenpaar van de schone, gelukkige tand en de peinzende, vieze tand. Ook wij zijn van mening dat deze voorstelling beter overeenkomt met de belevingswereld van kinderen dan de tegenstelling van een lachende, gezonde en een huilende, kapotte tand.*

*"Vies" en "schoon" zijn begrippen die kinderen uit het dagelijkse leven kennen. Tegen vieze tanden kunnen kinderen daadwerkelijk iets ondernemen (regelmatig tanden poetsen).*



## **Goed tandenpoetsen:**

*De tandheelkundige aanbevelingen van de werkgroep:*

# **5 sterren voor gezonde tanden**

### **\* 's Morgens:**

Thuis tanden poetsen na het ontbijt.

### **\* Suikervrije voormiddag:**

Het ontbijt voor in de pauze bij (kleuter)scholen zonder suiker samenstellen, zodat het speeksel zijn beschermende functie kan uitoefenen.

Geschikt zijn: vers fruit en verse groente, ongezoete melkproducten, belegd volkorenbrood, bronwater, thee zonder suiker, aangelengd vruchtensap (1/3 sap, 2/3 water).

### **\* 's Middags:**

Het is beter om suikerhoudende levensmiddelen/dranken te combineren tot één tussenmaaltijd en lekker op te eten.

Afgeraden wordt om regelmatig een "tussendoortje" van suikerhoudende zoetigheden, voedsel of dranken te eten. Dergelijk voedsel betekent een voortdurende aanslag op het gebit, daar het speeksel geen tijd heeft zijn beschermende functie uit te oefenen.

### **\* 's Avonds:**

Voor het slapen gaan moeten de tanden overal goed worden gepoetst. Daarna mag niets meer worden gegeten of gedronken (behalve bronwater).

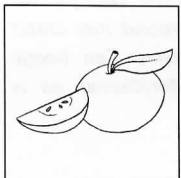
### **\* Kindertandheelkundigen adviseren dat ouders 's avonds de kindertandjes napoetsen tot en met de schoolgaande leeftijd. Pas als een kind vlot kan schrijven, heeft het zijn motorische vaardigheden zodanig ontwikkeld, dat het z'n tanden en tandvlees met kleine cirkelvormige bewegingen perfect kan schoonmaken.**

# De levensmiddelen uit de spel&Puzzel:



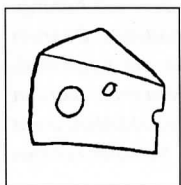
Deze levensmiddelen kunt u zonder meer aan uw kinderen als ontbijt voor in de pauze van de (kleuter)school meegeven. Ze zijn geschikt als ontbijt voor in de pauze of 's middags als tussendoortje.

## Appel



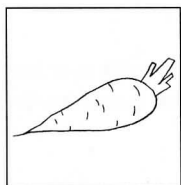
Appels zijn niet weg te denken uit een gezonde voeding. Ze moeten goed worden gekauwd, zodat ze de aanmaak van speeksel bevorderen. Ze bevatten een hoop vitaminen, mineralen, ballaststoffen en smaakstoffen. De ballaststoffen brengen de darmactiviteit op gang en ondersteunen het verwijderen van gifstoffen door het lichaam.

## Kaas



Een snee volkorenbrood met kaas is niet alleen gezond, maar helpt ook de tanden schoon te houden. Meestal kleeft de kaas weliswaar een beetje aan de tanden, maar bij het kauwen van het brood wordt speeksel gevormd dat de tanden beschermt. Als hapje tussendoor is brood met kaas heel wat beter dan een zoete reep chocolade.

## Wortel

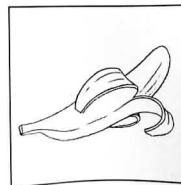


Rauwe wortelen zijn heel goed voor het gebit, omdat ze stevig en knapperig zijn. Tijdens het kauwen wordt daardoor de aanmaak van speeksel bevorderd. Naast de noodzakelijke mineralen, sporenelementen en vitaminen ontwikkelen ballaststoffen en zogenaamde secundaire plantaardige stoffen die aanwezig zijn in rauwe groente, gezondheidsbevorderende effecten.

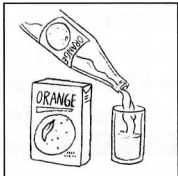


Deze levensmiddelen bevatten een zodanige hoeveelheid suiker dat ze als ontbijt voor in de pauze ongeschikt zijn. Ze mogen alleen tijdens de maaltijd worden gegeten of gedronken, waarna de tanden sowieso gepoetst moeten worden.

## Banaan



Weliswaar is de banaan gezond vanwege zijn kaliumgehalte, hij bevat echter ook veel druivensuiker, kleeft aan het gebit en is niet kauwactief. Als hapje voor tijdens de (kleuter)schoolpauze is hij daarom niet geschikt. Tijdens de maaltijd, waarna de tanden worden gepoetst, of in de namiddag (in een keer opgegeten) heeft hij evenwel een plaats.

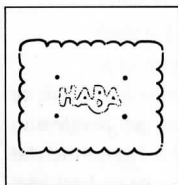


### **Sinaasappelsap, puur**

Sinaasappelsap en andere sappen mogen weliswaar erg lekker zijn, ze bevatten echter ook veel druivensuiker. Als dorstlesser zijn ze daarom niet geschikt.

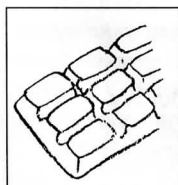
Wanneer ze regelmatig worden gedronken, spoelen de sappen voortdurend langs de tanden en veroorzaken zodoende een voortdurende aanslag op het gebit.

100% vruchtensap is weliswaar een zuiver natuurproduct, maar helaas veroorzaakt ook suiker van natuurlijke oorsprong cariës. Onverdund sinaasappelsap bevat bovendien ook voedingszuren, die het tandglazuur aantasten. Daarom geldt: na zo'n lekker sapje eerst de mond met water omspoelen en pas een half uur later de tanden poetsen. Een beetje aangelengd sap (1/3 sap, 2/3 water) is een betere dorstlesser en is tandvriendelijk.



### **Biscuitjes**

Koekjes, ontbijtkoek en repen bevatten suiker en voor een deel ook honing, dat weliswaar gezond is, maar voor het gebit net zo schadelijk. Daarom altijd meteen erna tanden poetsen. Biscuitjes zijn prima als nagerecht, wanneer na het eten sowieso de tanden worden gepoetst. Wel moet worden vermeden de hele dag aan koekjes en andere zoetigheid te knabbelen, want dat houdt zelfs het sterkste gebit op de lange duur niet vol. Volkorenkoekjes bevatten meer ballaststoffen en zijn daarom gezonder.



### **Chocolade**

Regelmatig snoepen is vanwege het hoge suikergehalte gevaarlijk voor het gebit. Beter is het om het als toetje te nuttigen; echter niet als tussendoortje of als extraatje.