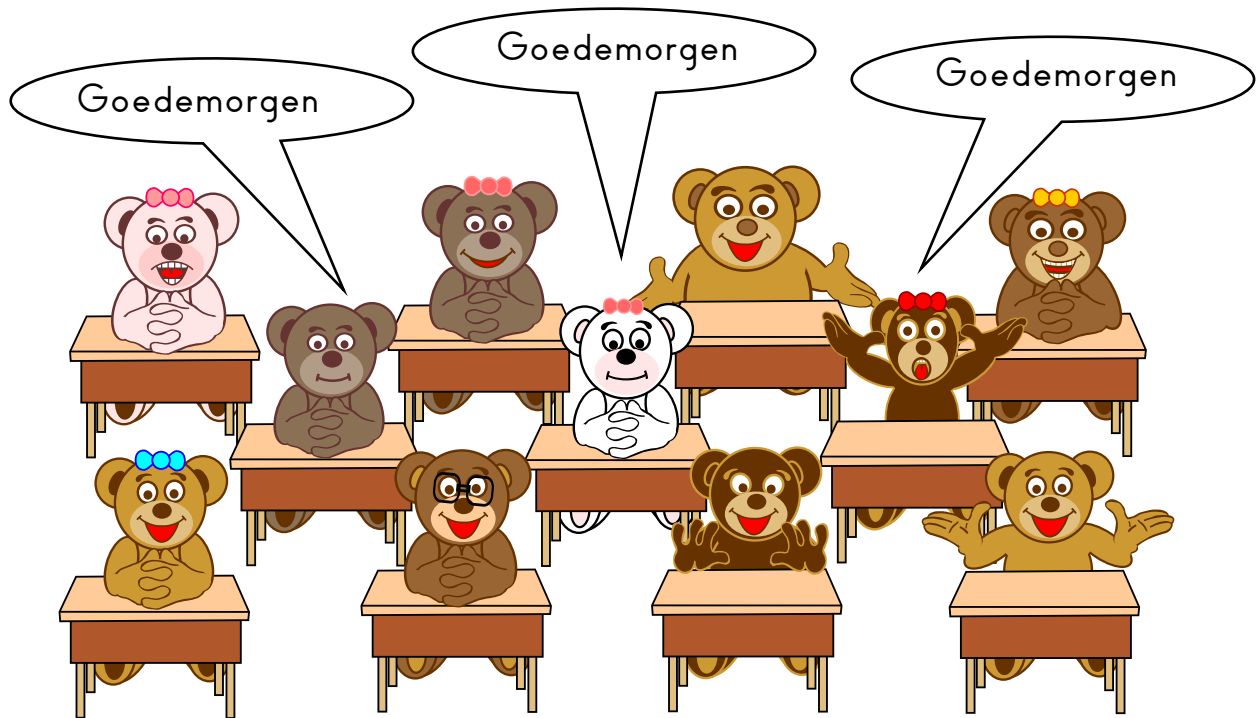


Beertje Anders

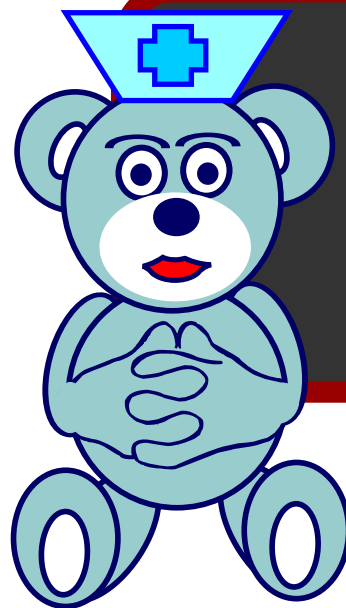


Houd je mond... gezond!

Tandenpoetsen



'Goedemorgen beertjes' zegt Beer Juf 'Goedemorgen Beer Juf, zeggen de beertjes in koor!' Vandaag komt Beer Zorg jullie les geven over 'zorg goed voor jezelf'.

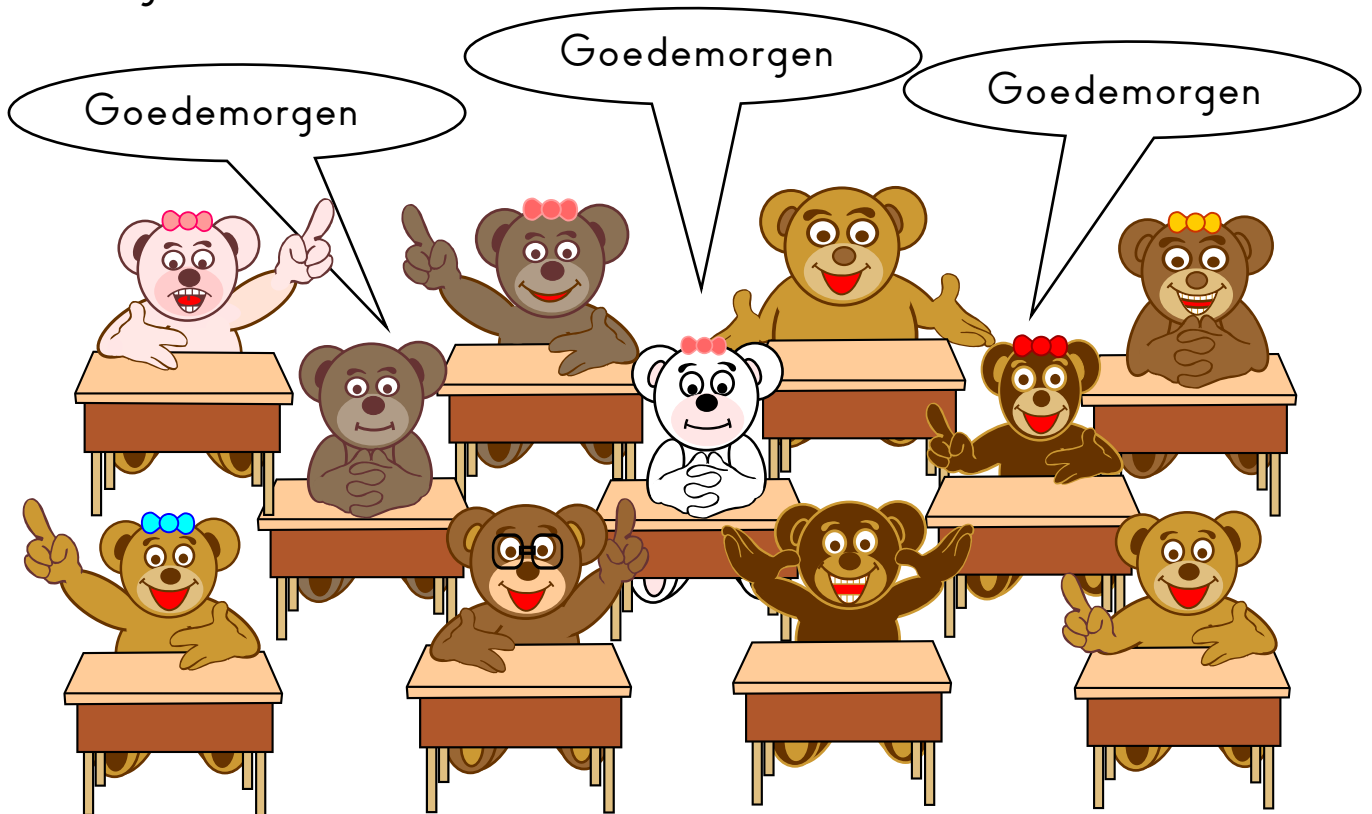


Beer Zorg

'Goedemorgen beertjes', zegt Beer Zorg 'Goedemorgen Beer Zorg', zeggen de beertjes in koor! Ik ben blij dat jullie er allemaal zijn. Er is niemand ziek. Misschien komt dat wel door mijn vorige les!

Vandaag gaan we het over iets heel anders hebben namelijk; jullie tanden. Beren moeten hun tanden goed verzorgen en dat betekent: twee keer per dag poetsen!

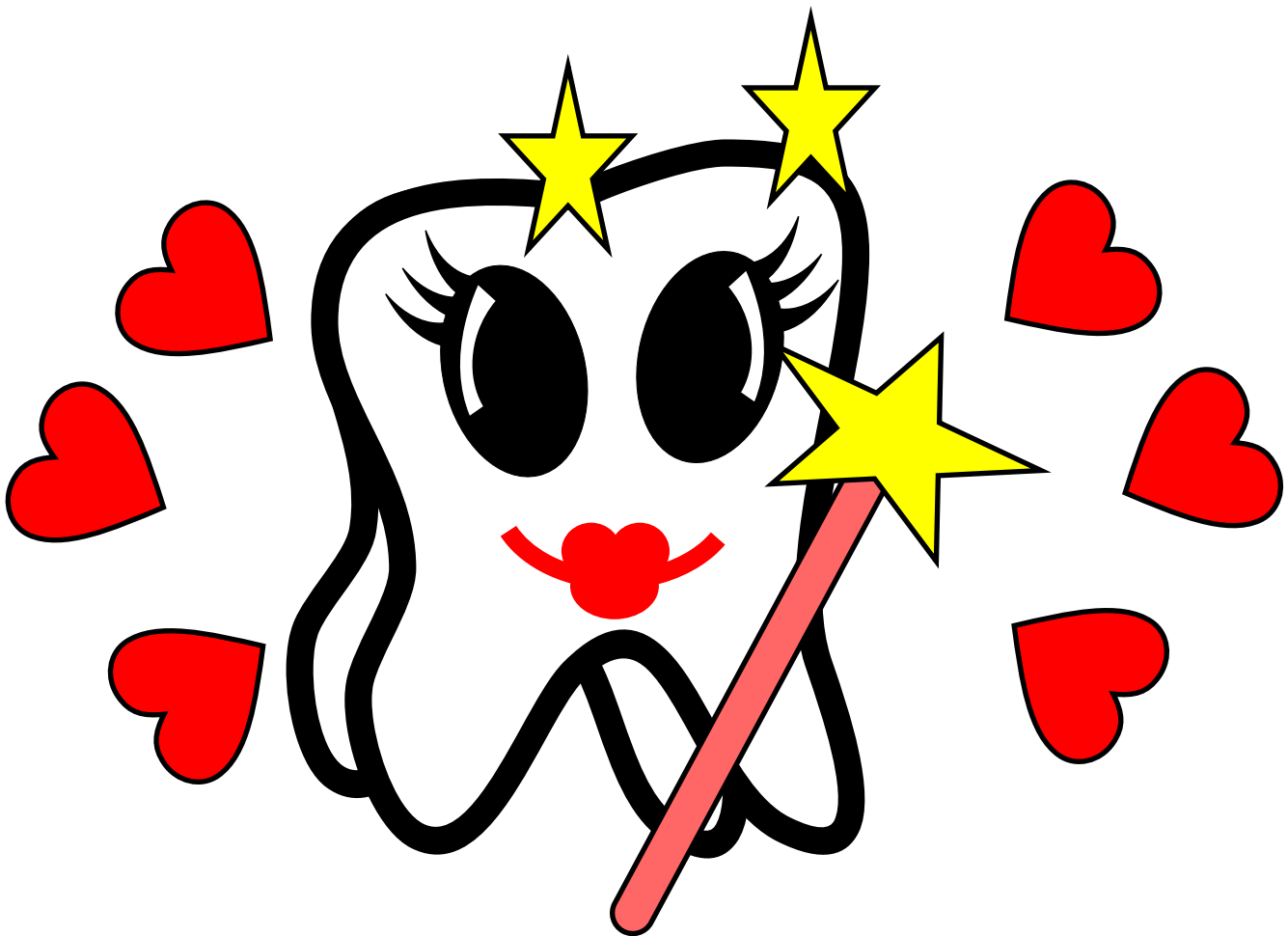
Vooral als je al grote beren tanden hebt. Wie van jullie heeft er al grote beren tanden? Ik, ik, ik, roepen alle beertjes!



Laat jullie tanden dan eens zien? O ik zie het al, jullie zijn jullie tanden aan het wisselen.



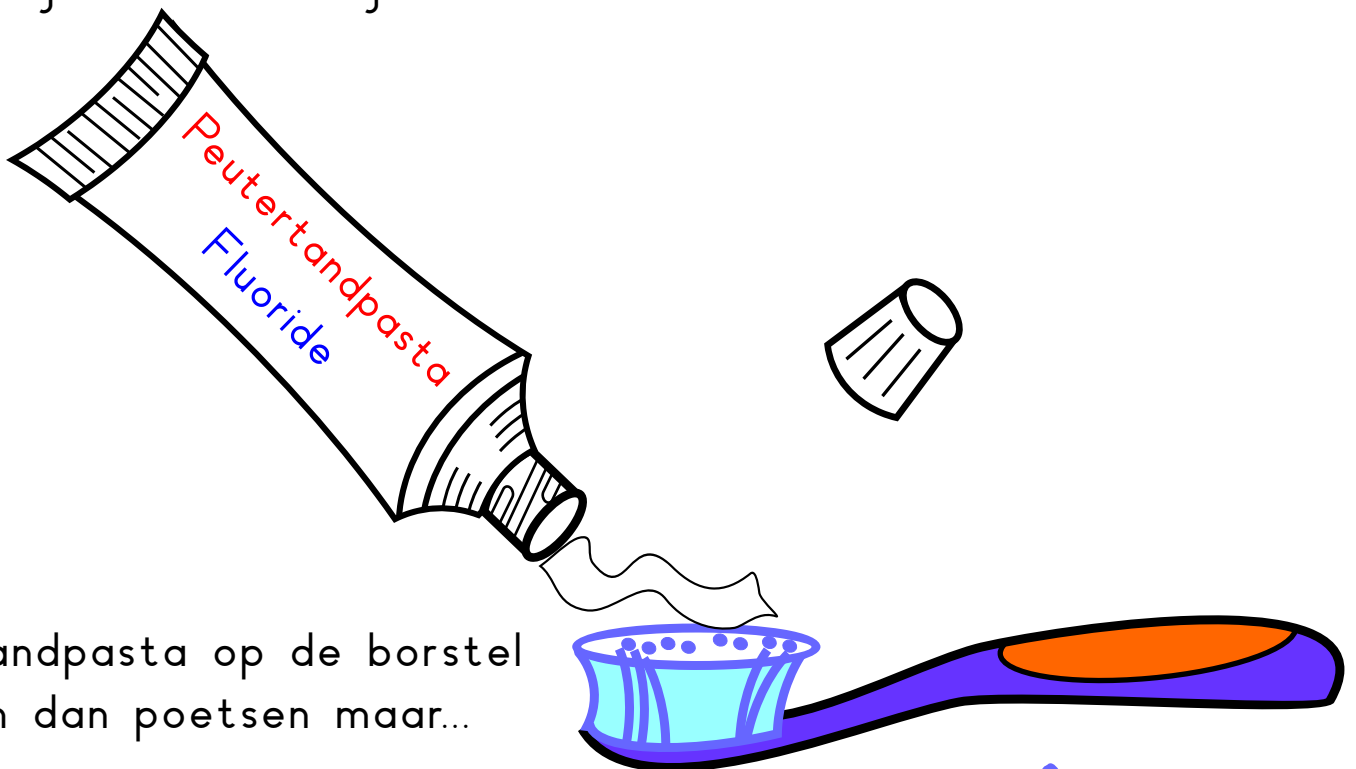
Dan is er bij jullie vast ook een tandenfee geweest? 'Ja, bij mij' en "Bij mij! en 'Bij mij' zeggen een paar beertjes. De tandenfee neemt je melktand mee. Ze geeft je een kleine beloning en zegt dan: 'Zorg goed voor deze nieuwe tand want hij moet nog je hele beren leven mee! 'Ik heb nog nooit zo'n fee gezien', zegt Beertje Bruin 'Mijn moeder zegt wel hetzelfde en die heeft een euro onder mijn kussen gelegd maar die fee ken ik niet?'



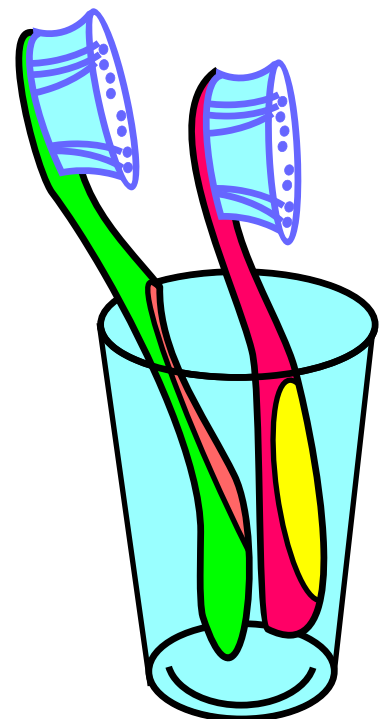
'Dan is je moeder de tandenfee', zegt Beer Zorg 'Het belangrijkste is de boodschap, je moet goed voor je tanden zorgen'.

Ik zei het al in het begin 'Zorg goed voor je tanden. Dus twee keer per dag poetsen! s'morgens na het ontbijt en s'avonds voor het slapen gaan.

Poetsen kun je het beste doen met goede tandpasta met fluoride. Spoel je mondje niet te vaak. Eén keer is voldoende. Bij het spoelen gaat anders veel fluoride weg. Gebruik de juiste tandenborstel.



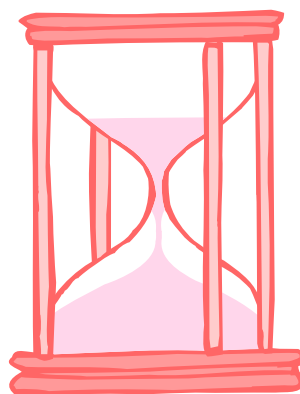
Tandpasta op de borstel en dan poetsen maar...



Er zijn paar dingen waar je op moet letten namelijk: Een vaste volgorde voor het tandenpoetsen dan worden geen tandjes overgeslagen. Eerst de binnenkant, dan de buitenkant.

De tandenborstel half op de tanden en half tegen het tandvleesrandje aanzetten. Poets de puntjes van nieuwe tanden die doorbreken ook gelijk mee.

Poets tenminste 2 minuten je tanden! Je kunt dit het beste doen met een klok of een zandloper.



Poets de tanden voor een spiegel zodat je goed ziet wat je doet.



Het tandenpoetsen kun je het beste even laten controleren door Vader of Moeder Beer. Zij kunnen het beste ook nog even na poetsen



De meeste beertje gaan 2x per jaar naar de tandarts voor controle, De tandarts kijkt of het goed gaat met je tanden en of er geen gaatjes zijn. En...

hij kijkt of de tanden wel op de juiste manier groeien. Als dit niet zo is dan kan een beugeltje helpen maar die krijg je dan pas als je ouder bent.



1. Poets de tanden 2x per dag.
2. Poetsen met goede tandpasta met fluoride.
3. Spoel je mondje niet te vaak. Eén keer is voldoende.
4. Poets altijd in een vaste volgorde.
5. Eerst de binnenkant, dan de buitenkant.
6. Borstel ook het tandvlees mee.
7. Poets tenminste 2 minuten kijk op de klok of zandloper.
8. Kijk bij het poetsen in de spiegel.
9. Laat je vader of moeder even napoetsen.
10. Ga 2x per jaar naar de tandarts voor controle.

Ik herhaal nog een keer de belangrijkste punten.



Nou lieve beertjes dit was het weer. Zorg goed voor je gebit en tot een volgende keer, daaag. 'Daaaag', zeggen de beertjes in koor.