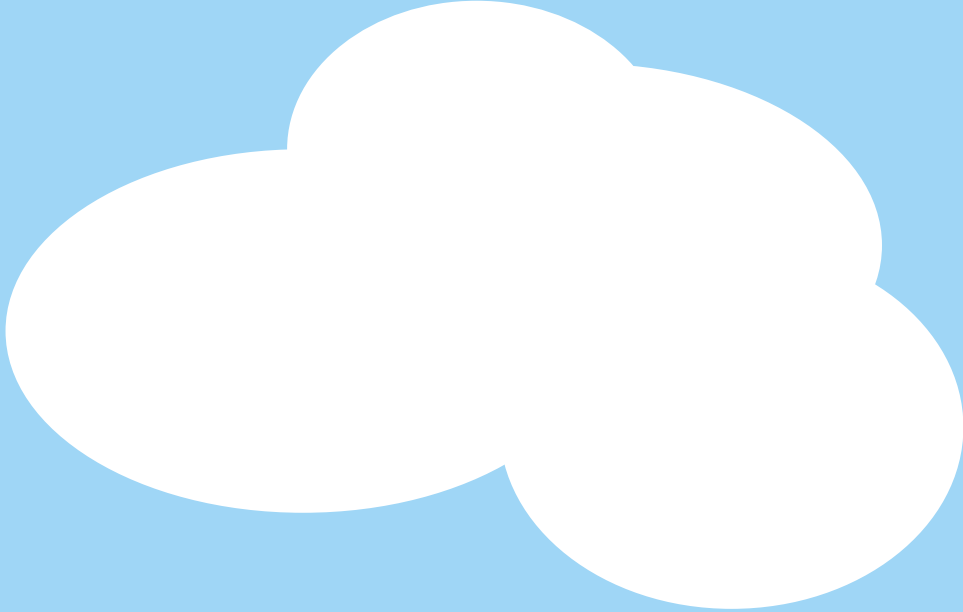
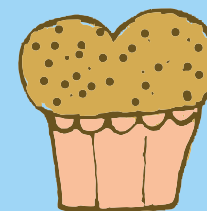
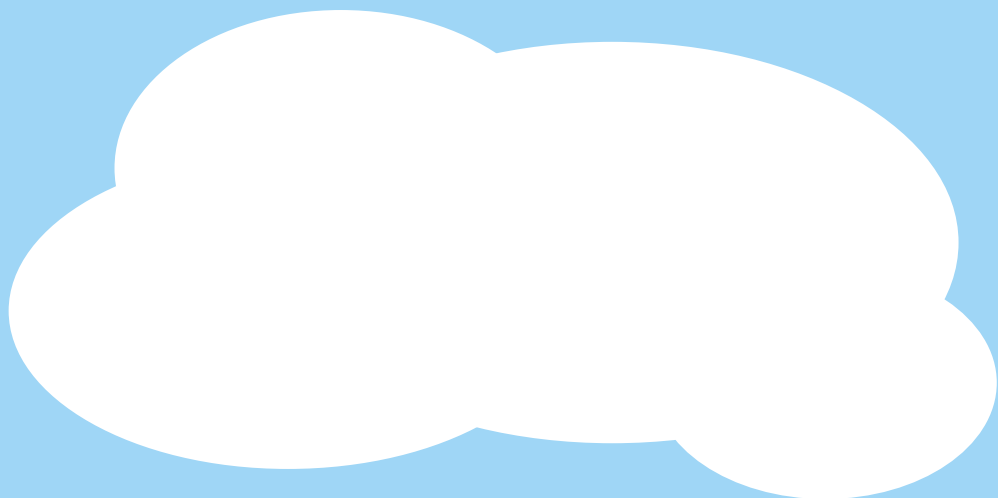




De taarten van
Glansrijk



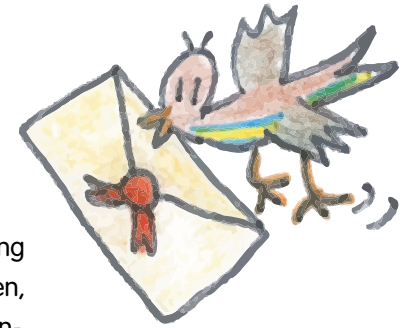
Lang, heel lang geleden...

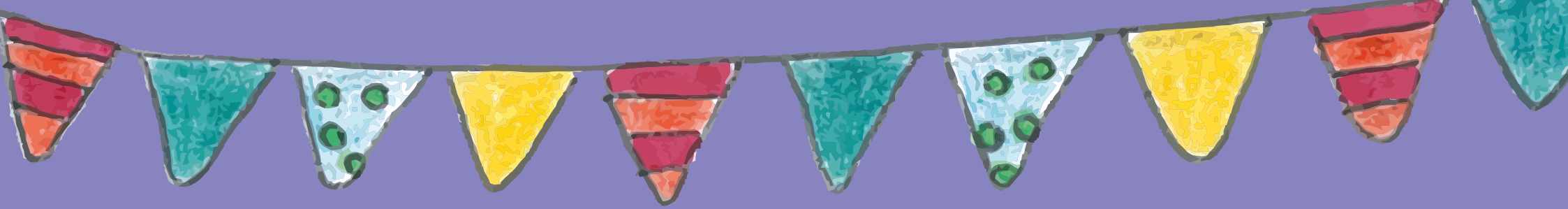


...toen er nog geen tandartsen waren - dat is dus echt heel erg lang geleden - , was er een land waar iedereen een gaaf gebit had. Wat zeg je nu. Had iedereen een gaaf gebit. Niemand een gaatje, helemaal niets? Ja, zo was het. Alle mensen hadden mooie, witte tanden en kiezen. En Glansje had de mooiste. Haar tanden straalden je al van verre tegemoet. Ze waren zo mooi en glansden zo sterk, dat als ze in de ochtend vanuit haar torenkamertje naar buiten keek de mensen in het land een zonnebril moesten opzetten. Omdat de zonnestralen weerkaatsen in haar lach. Haar naam was dan ook niet toevallig Glansje, maar dat had je natuurlijk al begrepen. Glansje had zulke mooie, stralende tanden omdat ze nooit snoepte. Geen taart, geen drop. Nee, zelfs geen suikerspin op de jaarlijkse kermis. Helemaal niets van zoetigheid. Waarom niet? In Glansrijk kenden ze al dat lekkers gewoon niet. En dus aten ze op verjaardagen alleen maar wortel, broccolistronkjes, komkommer, wat zoutjes en worstjes. Best wel lekker. Maar toch echt heel iets anders als een chocoladetaart, Tom Poezen of een spekje. Vind je ook niet?



Glansje was ook nog eens een prinses, dochter van Koning Karel en Koningin Karlijn. Ze was, dat zal je niet verbazen, een heel gelukkig meisje. In een land met gelukkige mensen. Vooral de kinderen waren gelukkig. Want in Glansrijk gingen alle kinderen met plezier naar school en hadden juffen en meesters altijd vrolijke kostuums aan. Verder waren er veel speeltuinen, kinderboerderijen en zwembuizen met bootjes. Ook de papa's en mama's gingen altijd fluitend naar hun werk. Stel je eens voor, allemaal fluitende mensen op straat. En was je heel oud of kon je even niet werken, dan was er altijd wel een plekje in één van de tuinen van het paleis waar je met een drankje in een luie stoel bij een schitterende fontein kon zitten. Rustig, genietend en met een lach. Ja, want lachen dat deden de mensen van Glansrijk graag. En veel. Logisch toch, met al die mooie gave tanden. Glansrijk was, zou je denken, dus een mooi land met gelukkige mensen. Iedere dag weer, week in week uit, jaar in jaar uit. Altijd.



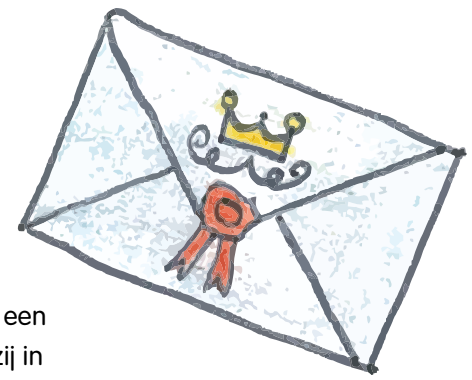


Op een zekere dag, ergens in het voorjaar, riepen Koning Karel en Koningin Karlijn hun hofhouding bijeen voor een bespreking. Niet zomaar één, nee een hele belangrijke. Over de komende verjaardag van Glansje. Zij zou binnenkort 6 jaar worden. En op school naar groep 3 gaan. Al met al een bijzondere verjaardag. Een verjaardag die het koningspaar dan ook extra feestelijk wilde vieren. Zo groot moest het feest worden dat niet alleen alle mensen in Glansrijk maar ook hun kinderen en de kinderen daarvan er nog vele jaren over zouden navertellen. Je begrijpt .. dat is gelukt. Er werden dus heel veel mensen uitgenodigd. Niet alleen uit Glansrijk maar ook koningen, koninginnen, prinsen en prinsessen uit landen ver van Glansrijk. En natuurlijk alle vriendjes en vriendinnetjes van Glansje. Vooral ook Tom, het beste vriendje van Glansje waarmee zij in en rond het paleis vaak spannende avonturen beleefde.

Kort na de bespreking gingen vele gezanten – dat zijn boodschappers met een brief van de koning – te paard. Bepakt met grote postzakken reden zij over wegen, paden, door bergen en dalen om de uitnodigingen voor het verjaardagsfeest aan de vele gasten te bezorgen. Sommige waren dagen, ja zelfs wel weken onderweg. Tja, auto's, treinen en vliegtuigen bestonden nog niet.

Op een avond speelden Glansje en Tom weer eens een spannend spel in het paleis. En toevallig kwamen zij in de grote keuken van het paleis. En daar, in een grote kast, stond een klein, kleurig en mooi verpakt kistje met een grote strik erom. Nieuwsgierig als Glansje was bekeek zij het kistje eens goed. Boven op het kistje stond met sierlijke letters: 'Voor Glansje, omdat je binnenkort jarig bent. Wij komen zeker!'. Afzender: Koning Rollo, Kasteel nr.1, Lekkerland.

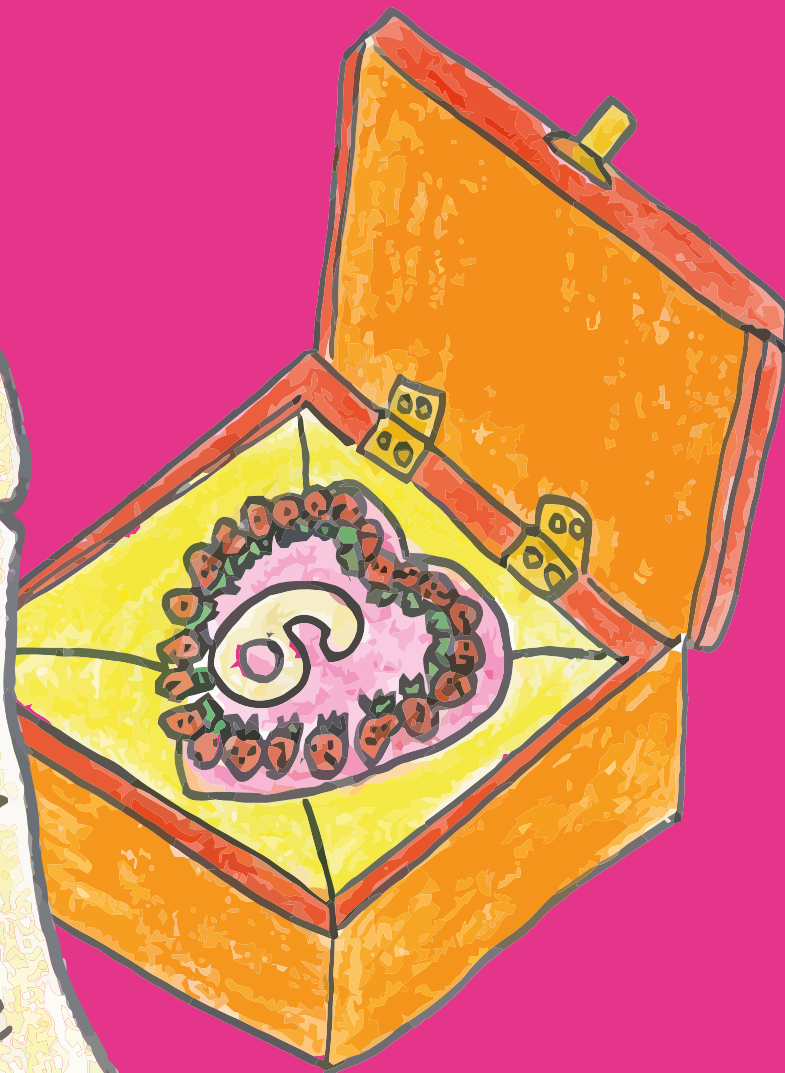
Glansje had nog nooit van Koning Rollo of Lekkerland gehoord. Maar Lekkerland klonk haar goed in de oren. Dat begrijp je wel. Ze keek Tom vragend aan en die knikte met een ondeugende lach. Dus opende ze het kistje. Haar naam stond er toch op!? In het kistje lag een roze gekleurd hart. Met in het midden het cijfer 6, crème kleurig met op de randen kleine rode aardbeien. Geen echte, dat zag Glansje meteen. Maar ze hadden wel de vorm van aardbeien. Glansje stak haar neus in het kistje... hm, dat rook lekker! Glansje en Tom keken elkaar aan... "doen?!", zeiden ze tegelijk. En ze proefden. Eerst ieder een klein stukje. Wat was dat lekker! Heerlijk zacht en... zoet. Glansje en Tom straalden er helemaal van. Met roze wangetjes aten zij nog wat stukjes van het hart. Zo iets hadden ze nog nooit geproefd!



Voor Glansje omdat je binnenkort
jarig bent. Wij komen zeker!!

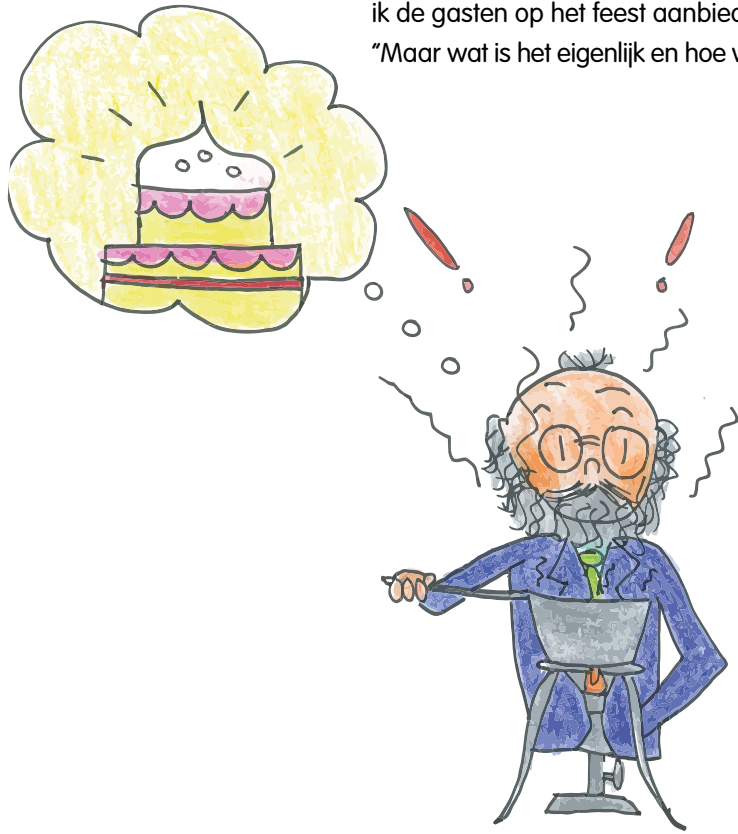



Beste Gasten,
Wij nodigen u
van harte uit
voore de verjaar
dag van onze
dochter @lansje
die zal plaatsvin





Meteen rende Glansje naar haar vader en moeder. Dit moesten zij ook proeven. En dat deden Koning Karel en Koningin Karlijn. De boze rimpel van Koning Karel – hij vond het natuurlijk niet leuk dat Glansje en Tom zo ondeugend waren geweest om het kistje zonder zijn toestemming te openen – was meteen verdwenen. Hij straalde van oor tot oor, met twinkelingen in zijn ogen. En Koningin Karlijn maakte zowaar een dansje van blijdschap, luid zingend “Dit is heerlijk, smak, smak, smak. Geef mij snel nog maar een hap!” Ook zij hadden nog nooit zoiets geproefd. “Dit en nog veel meer van dit wil ik de gasten op het feest aanbieden”, zei Koning Karel. “Maar wat is het eigenlijk en hoe wordt het gemaakt?”.



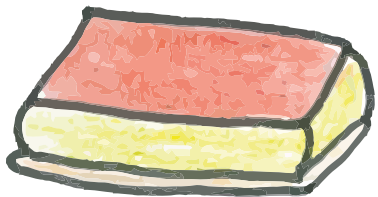
De volgende dag gaven Koning Karel en Koningin Karlijn alle geleerden - dat zijn mensen die slimme dingen bedenken - , bakkers, boeren en fruitelers - dat zijn boeren die bijvoorbeeld appels, peren en kersen verbouwen - opdracht om te ontdekken wat zij nu hadden gegeten. En vooral ook te proberen om die bijzondere lekkere smaak na te maken. En dat deden ze. Met veel plezier. Want iedereen hield van Glansje. En samen bedenken van recepten en die daarna ook samen proeven vond iedereen niet alleen leerzaam maar vooral ook leuk. En lekker. En zo gebeurde het dat de bakker met aardbeien ging experimenteren. En voor het eerst gebruik kon maken van de room van de melk van de boerderij net buiten het dorp. En een grijze geleerde ontdekte hoe je door het droogkoken van suikerrietsap een zoete, vaste stof - suiker - kon krijgen. Een zoete stof die gecombineerd met de room aan die room weer een heerlijke smaak gaf.



Nog geen twee maanden nadat de opdracht was gegeven waren er in Glansrijk vele, vele nieuwe smaakvolle lekkernijen ontdekt. En nieuwe recepten bedacht en opgeschreven. Het hof van Koning Karel en Koningin Karlijn werd overspoeld met zoetigheden. Dagelijks kwamen vooral bakkers hun lekkernijen met trots aan de koning en koningin aanbieden. Met door paarden getrokken wagens werden honderden taarten, gebakjes, snoep en ander suikergoed bij het paleis afgeleverd. Er ontstond een lange rij voor de poort. Misschien wel de eerste file in de geschiedenis. Vanaf het ontbijt tot in de late uurtjes moest er worden geproefd.

En zo kwam het dat het verjaardagsfeest van Glansje zoals gewenst groter dan groots werd. Glansje straalde de hele dag van oor tot oor, meer nog dan zij ooit had gedaan. Niet alleen kwamen er duizenden gasten,

maar ook werd er bij alle burgers van Glansrijk een taart aan de deur bezorgd. De lekkerste taarten kregen een koninklijke onderscheiding en de bakkers die deze taarten hadden gebakken werden door Koning Karel officieel benoemd tot Koninklijk Banketbakker en Hofleverancier. Nog dagen na het feest was iedereen in Glansrijk vrolijk en blij. Vooral op feesten en verjaardagen. Want na het verjaardagsfeest van Glansje werden er op geen enkel feest nog wortels en broccolistronkjes gegeten. Het was taart, taart en nog eens taart. Met snoep en suikergoed voor en na. Je begrijpt, de mensen in Glansrijk voelden zich gelukkig, misschien nog wel meer dan ooit tevoren. Op alle dagen. Iedere dag weer, week na week, jaar na.....Nee!, zo was het niet. Want wat gebeurde er.



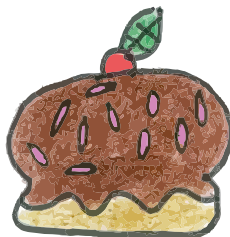


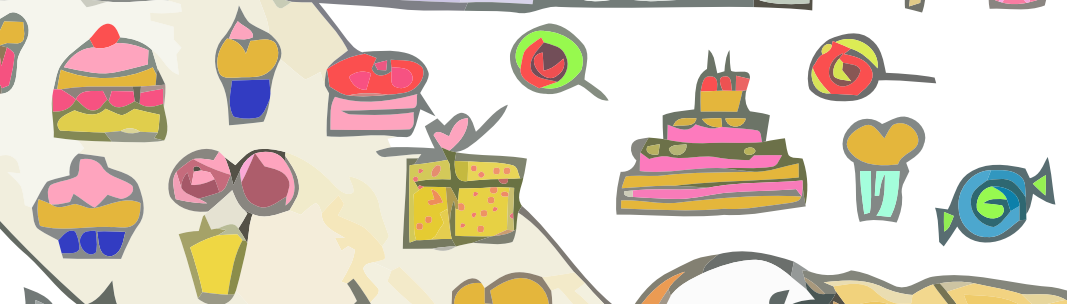
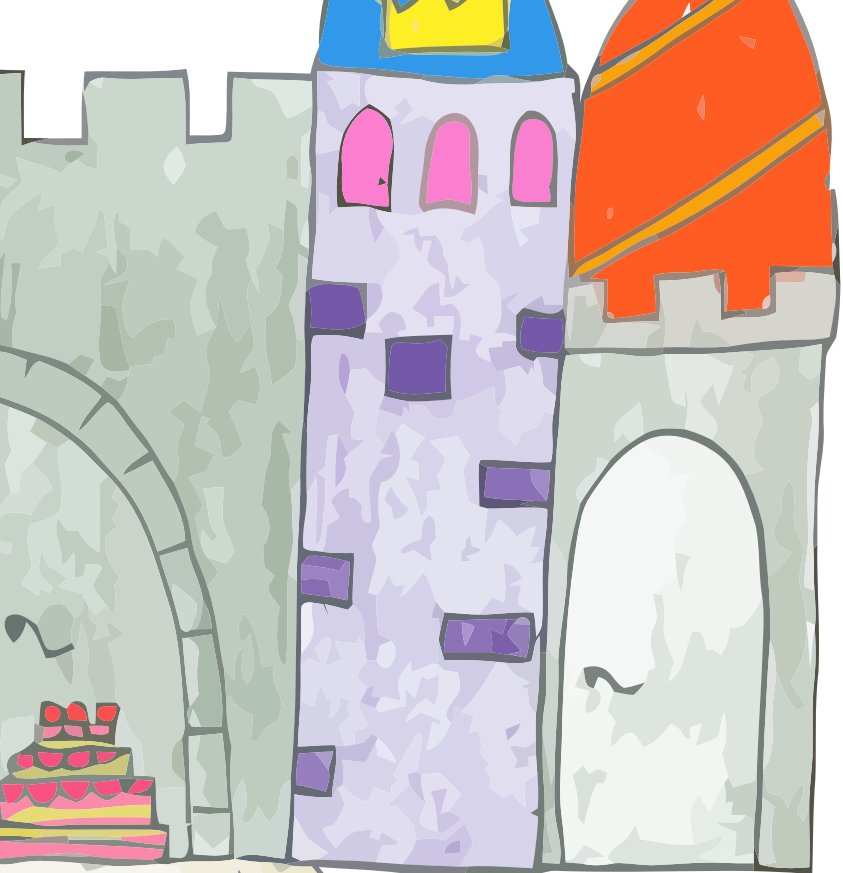


Toen Glansje op een zomermorgen zoals altijd uit haar torenkamertje naar buiten keek, zag iedereen dat er iets mis was. Het zonlicht weerkaatste niet langer in haar lach. En niet lang daarna was haar lach er ook niet dagelijks meer. Waarom niet? Haar tanden waren donker gekleurd en soms had ze zelfs een beetje pijn in haar mond. En Glansje was niet de enige. Ook de gulle lach van de banketbakers was verdwenen. En die van al hun klanten. Koning Karel en Koningin Karlijn waren ten einde raad. Zo kon het niet langer in hun Koninkrijk. En dus gaf de koning de geleerden uit Glansrijk de opdracht de oorzaak te onderzoeken en met een oplossing te komen. En zo kwam het dat zij ontdekten wat jij natuurlijk al lang weet; zoet doet je tanden geen goed. Het is lekker, maar niet te veel en vaak! (hoe dat precies werkt, lees je verder in dit boekje).



Niet alleen ontdekten de geleerden dat zoet niet goed voor je tanden is. Ze kwamen ook nog met een oplossing. Een oplossing waardoor Glansje weer kon lachen en de zonnestralen weer weerkaatsen in haar lach. Een oplossing waardoor iedereen in Glansrijk weer gelukkig kon zijn. Iedere dag? Ja, echt iedere dag, elke dag weer jaar in jaar uit. Weet jij welke oplossing? Zo niet, kijk dan maar eens bij de wasbak in je badkamer. En als je morgenochtend (weer) in de badkamer bent en net als Glansje even naar buiten kijkt, poets dan eerst twee minuten je tanden en kiezen en tel dan het aantal zonnebrillen dat je op straat ziet. En zie je geen mensen met zonnebril, dan schijnt vast de zon even niet maar kan je wel met witte tanden en een stralende lach naar buiten. Zeker als je die dag ook nog eens jarig bent.









**Wil jij ook een gezond gebit?
Volg dan deze tips op van
mij en mijn vrienden!**

Tanderosie

Suiker is niet goed voor je gebit. Maar wist je ook dat vruchtensap, (light)frisdrank, ijsthee, fruit en zuur snoep het glazuur (tijdelijk) zacht kunnen maken? Daardoor kan het glazuur op je tanden makkelijker afslijten. Dit slijten heet tanderosie

Glazuur is het harde beschermende laagje van je tanden en kiezen. Als dit eenmaal weggesleten is, komt het niet meer terug.

Na het eten en drinken van zure dingen hebben tanden de tijd nodig om zich te herstellen. Als je te vaak iets zuurs eet of drinkt of zure dingen heel lang in je mond houdt, gaat het glazuur langzaam weg.

Probeer niet teveel zure dingen te eten en drinken. Als je iets zuurs eet of drinkt, spoel daarna je mond met water en wacht een uur voor je je tanden poetst.

Sterkere tanden Fluoride

Je tanden en kiezen kunnen jammer genoeg niet zo goed tegen suiker en zuur in je eten en drinken. Fluoride is een stofje dat de buitenste laag van je tanden en kiezen (het glazuur) sterker maakt. Om je glazuur sterker te maken moet je goed poetsen met fluoridetandpasta.

Voor elke leeftijd bestaat er een speciale tandpasta. Er is er een voor kinderen van 0-5 jaar. Er is er een voor kinderen van 5-12 jaar. Oudere kinderen kunnen al met tandpasta voor grote mensen poetsen. Spuug na het poetsen de tandpasta altijd goed uit!

Soms kiest de tandarts ervoor een fluoridebehandeling te geven. Dit wordt gedaan bij beginnende gaatjes of als je aan het wisselen bent. Bij de tandarts wordt fluoride als gel in een gebitje gedaan. Dit gebitje moet je dan vier minuten in je mond houden. Daarna gaat het gebitje uit en mag je de fluoride in een bekertje uitspugen. Om de fluoride goed te laten inwerken, mag je een half uur niet eten en te drinken.



Kan jij al (goed) poetsen?

Goed poetsen is heel belangrijk. Kies een mooie tandenborstel met zachte haren. Een harde kan je tandvlees stuk maken. Een elektrische tandenborstel is zelfs nog iets beter. We leggen je graag uit waarom.

Tandenpoetsen kun je het beste doen volgens de 3 B's: binnenkant, buitenkant en bovenop. En in een vaste volgorde. Begin bij je kiezen aan de binnenkant. Poets eerst de binnenkant, dan de buitenkant en als laatste de bovenkant. Als je overal goed hebt gepoetst, doe je je ondertanden op dezelfde manier. Na een tijdje zal je merken dat je er al heel handig in bent.

Poets altijd twee keer per dag twee minuten met fluoride tandpasta. 's Ochtend na het ontbijt en 's avonds voor het slapen gaan. Als je iets zuurs hebt gegeten of gedronken, spoel dan goed met water en wacht eerst een uurtje voor je poetst.

Ook als je helemaal zelf kunt poetsen, is het slim om je vader of moeder te laten kijken of je tanden en kiezen helemaal schoon zijn. Soms sla je een plekje over. Totdat je 10 jaar bent is het goed om je tanden nog even te laten na-poetsen.

'Aanvalluh!' Tandbederf of Cariës

In alle dingen die je eet en drinkt zit suiker. In je mond leven veel kleine beestjes. Bacteriën heten ze. Zij horen in je mond. Bacteriën zijn dol op suiker uit eten en drinken. Ze eten het suiker op en poepen zuur uit. Dit zuur maakt je tanden en kiezen minder sterk.

Hoe meer suiker je eet, hoe meer suiker de bacteriën eten en hoe meer zuur ze uitpoepen. Zo ontstaat uiteindelijk een gaatje. Door weinig suiker te eten en te drinken en door de suiker goed weg te poetsen van je tanden en kiezen, blijven je tanden mooi sterk en ontstaan er geen gaatjes. Eet daarom niet te veel snoep en drink weinig ranja, frisdrank en vruchtensap. Eet of drink niet vaker dan 7x op een dag en kies voor water en eventueel suikervrije dranken.



Extra bescherming; Sealant

Als je 6 bent, krijg je helemaal achter in je mond grote mensen kiezen. Bovenop je kiezen zitten vaak hobbels, kuiltjes en groeven. Kijk maar eens in de spiegel naar je kiezen. In die groeven en putjes kunnen stukjes eten achterblijven. Ook de bacteriën zitten hier graag. Het is soms moeilijk om deze plekje goed te poetsen. Op deze plekken ontstaan dan gaatjes. Daarom maken we soms bescherm laagjes op de kiezen. Dat heet sealen. Sommige kinderen hebben geen bescherm laagje nodig omdat zij niet zulke diepe putjes en groeven hebben. Het sealen van een kies doet helemaal geen pijn. De tandarts maakt de kies eerst schoon met water met een smaakje. Daarna legt de tandarts wat zachte watjes naast je kies om de kies mooi droog te houden. Vervolgens wast de tandarts je kies met een blauwe shampoo. Daardoor blijft de bescherm laagje beter zitten. Dan doet de tandarts het bescherm laagje op je kies. Een blauw lampje zorgt er voor dat dit laagje snel droog is. Met dit nieuwe laagje mag je meteen eten.

Even extra goed kijken; de röntgenfoto

Af te toe maakt de tandarts een röntgenfoto van je gebit. Dit is een foto waarmee de tandarts simpel gezegd door je tandvlees heen kan kijken. Normaal kijkt de tandarts met een spiegeltje en blaast hij wat lucht. Soms gebruikt hij een aanwijsstokje. Er wordt dan naar de buitenkant van je gebit en tandvlees gekeken. Door de foto kan de tandarts ook tussen je tanden en kiezen kijken en onder je tandvlees. Als de tandarts extra goed naar je tanden en kiezen wil kijken, wordt er een foto gemaakt.

Het maken van de foto gaat heel snel. De tandarts richt het (röntgen) fotoapparaat op je tanden. Dan hoor je een piepje en wordt de foto gemaakt. Je voelt daar niets van. Om de foto te kunnen maken krijg je een soort plaatje in je mond. Meestal wordt om de twee of drie jaar een foto gemaakt.



Oeps, een gaatje

Als de tandarts op de foto een gaatje heeft gevonden, gaat hij deze maken. Daarvoor laat hij vaak de kies eerst slapen. Dat gebeurt met speciale slaapdruppels. Hierdoor gaan de kies en wang rondom de kies wat slaperig aanvoelen. De tandarts kan dan met een klein borsteltje de kies schoonmaken, zonder dat je er iets van voelt.

Als de kies mooi schoon is, maakt de tandarts de kies extra schoon met kiezenshampoo. Daarna komt er een laagje lijm in de kies, waardoor de vulling goed in de kies blijft plakken. De slaapdruppels werken nog even door. Na een paar uurtjes voelt alles weer normaal en kun je weer goed eten met je nieuwe kies!

Tand of kies eruit?

Soms kun je een tand of kies hebben die het beste wat eerder gewisseld kan worden. Bijvoorbeeld als een kies kapot is of als je er pijn aan hebt. Wanneer dat nodig is, laat de tandarts de kies slapen met slaapdruppels. Daardoor kan de tandarts de kies rustig loswiebelen zonder dat je pijn voelt. De kies gaat slapen, maar gelukkig blijf je zelf helemaal wakker.

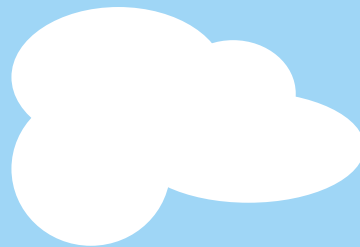
Als de slaapdruppels goed werken voelt dat grappig aan, alsof je lip wat dikker is geworden. Kijk maar eens in de spiegel of je daar iets van ziet. De tandarts kijkt eerst of de kies echt goed slaapt en daarna wordt de kies eruit gewiebeld. Dat gaat met een speciaal klein handje dat precies om de kies heen past. Als de kies eruit is, krijg je een soort speciale pleister in de vorm van een watje op de kies. Daar moet je even goed op bijten. Na een tijdje zijn de slaapdruppels uitgewerkt en voelt je kies weer normaal. Pas op dat je niet op de slapende wang of lip gaat bijten. Ook is het goed om na de behandeling iets kouds te eten. Bijvoorbeeld een waterijsje.

De tand of kies mag je mee naar huis nemen. Je krijgt er een mooi doosje voor!



En zo houdt jij ook nog
heééél lang
een gezond gebit!





JTV Mondzorg voor kids

Bij JTV Mondzorg voor kids draait alles om een gezond gebit van uw kind. Onze tandartsen, kindertandverzorgenden en (preventie)assistenten hebben bewust gekozen voor het werken met kinderen. Met veel aandacht en ervaring met het melkgebit én het blijvende gebit. En met veel plezier.

Kwaliteit staat bij JTV Mondzorg voor kids voorop. Daarom investeren wij voortdurend in onderscheidende, hoogwaardige kwaliteit en dienstverlening. Omdat JTV Mondzorg voor kids een stichting zonder winstoogmerk is, wordt eventuele 'winst' dus altijd weer geïnvesteerd. Verder werken wij samen met Tandheelkunde van het Radboudumc.

JTV Mondzorg voor kids streeft naar betere mondzorg voor alle kinderen. Ook die in een sociaal economisch kwetsbare positie. Er zijn nog steeds veel - te - veel kinderen die zelden of nooit een tandarts zien. Dat moet anders en daar maken wij ons hard voor.

Dit boekje is een uitgave van JTV Mondzorg voor kids. Wilt u meer informatie over ons. Kijk dan op www.mondzorgvoorkids.nl

Zonder sponsoring was dit boekje niet uitgekomen. Uit naam van de kinderen bedanken wij onze sponsors. Sponsors zijn: Van Mensvoort informatiesystemen, Tandheelkunde Radboudumc, Dental Union, Trace, drukkerij Luxor, Phillips Sonicare



mondzorgvoorkids.nl

PHILIPS
sonicare



Radboudumc

