



Inspiratiegids DJ Tuub

Colofon

Stad Gent

Departement Gezondheid en Zorg

Publicatiedatum

1 februari 2023

Contact

Lisa Moerman

Lisa.moerman@stad.gent

Leen Van Zele

Leen.vanzele@stad.gent

www.stad.gent/djtuub

Postadres

Stad Gent – Dienst Regie Gezondheid en Zorg

Stadhuis, Botermarkt 1, 9000 Gent

Bezoekadres

Sint-Martensstraat 13, 9000 Gent

Tel. 09 266 93 63

Inhoud

1. Voorwoord	4
2. DJ Tuub en zijn vrienden	5
3. Het tandenpoetslied	6
3.1. Samen poetsen	6
3.2. Samen zingen	6
3.3. Samen dansen	6
4. Hoekenwerk	7
4.1. De Gezonde Mond Quiz	7
4.2. Mondvriendelijke voeding	8
4.3. Kleurfestijn	9
4.3. Memory spelen met Becky	9
4.4. Twister met Pola Peer	9
4.5. Fruitbrochettes maken	10
4.6. Tijd voor het feest!	10
5. Bijlagen	11
5.1. DJ Tuub en zijn vrienden	11
5.2. Liedjestekst	13
5.3. Tandenslinger	14
5.4. Kleurplaat	15
5.5. Memoryspel	16
5.6. Twister	20
5.7. Poetsdiploma	25
5.8. Educatief materiaal	26

1. Voorwoord

Beste onderwijsmedewerker,

Deze inspiratiegids is ontwikkeld om het thema mondzorg in de klas bespreekbaar te maken aan de hand van de Gentse mascotte DJ Tuub. Met een verhaal en speelse activiteiten proberen we de leerlingen warm te maken om meer te leren over mondzorg. Hopelijk wordt het een leuke en leerrijke ervaring!

Waarom mondzorg in de klas?

Van zodra het eerste melktandje zichtbaar is, is het belangrijk om te starten met poetsen. Kinderen met gezonde (melk)tanden hebben op volwassen leeftijd een grotere kans op een goed gebit. Het is dus belangrijk dat kinderen al van jongs af aan het tandenpoetsen onder de knie krijgen. De kleuterschool en de lagere school spelen een belangrijke rol om het gezondheidsgedrag van kinderen te beïnvloeden.

DJ Tuub

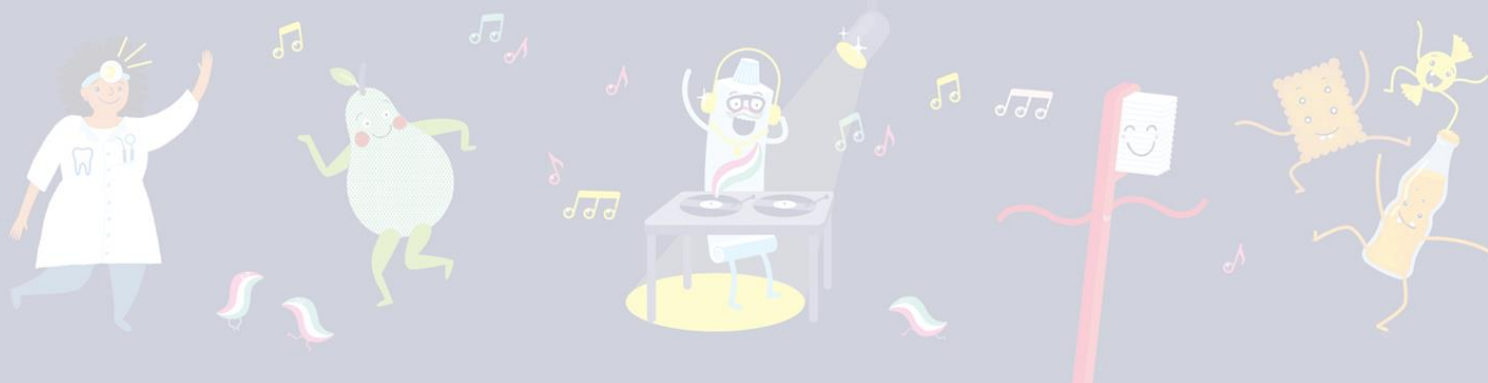
Stad Gent ontwikkelde heel wat materiaal om aan de slag te gaan rond het thema mondzorg: een tandenpoetsliedje, een poster, een folder, een opdrachtenboek en een kleurplaat. Deze materialen kunnen worden teruggevonden via www.stad.gent/djtuub. Aan de hand van verschillende personages krijgen ouders, leerkrachten en kinderen tips om de tanden goed te verzorgen.

Op de volgende pagina worden DJ Tuub en zijn vrienden voorgesteld. Je kan de personages (bijlage 5.1.) ook afdrukken om er poppenkast-figuurtjes van te maken.

Doelgroep

Kinderen in het 3^e kleuter, 1^e en 2^e leerjaar.

De quiz is minder geschikt voor kleuters.



2. DJ Tuub en zijn vrienden

DJ Tuub



Houdt heel veel van muziek. En van fluokleuren. Zijn favoriete uitspraak: geen gaatjes maar plaatjes!

Laat zich altijd van haar beste kant zien (binnenkant, buitenkant, bovenop). Is misschien een heel klein beetje verliefd op DJ Tuub. En houdt van dansen!

Becky



Doen heel zot en zijn veel te wild! Blijven lang plakken op feestjes. Limonade is de ergste, die loopt altijd over van plezier.

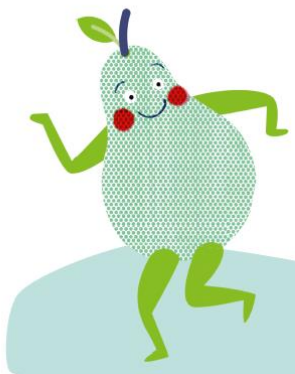
Een verstrooide dromer. Is een grote snoeper, je ziet hem bijna altijd met iets in zijn mond.

Wassim Wortel



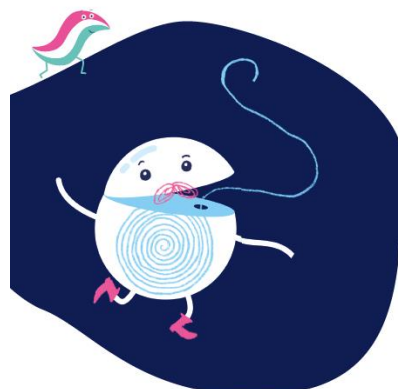
Wiebelt altijd met haar lijf, dat is heel grappig om te zien. Danst graag en goed. En krijgt heel snel rode wangen, puur van de pret.

Pola Peer



Leukste tandarts ter wereld. Babbelt graag en veel, daar krijg je echt geen woord tussen. Dat is niet erg, want bij de tandarts is het sowieso niet makkelijk praten met je mond open.

Flossnor



Hij is de grootste pleziermaker. Draagt heel graag mooie laarsjes. En staat regelmatig voor de spiegel, want hij wil er altijd goed uitzien.

LOL-control



3. Het tandenpoetslied

DJ Tuub is binnenkort jarig en geeft een feest in de Grootste Mond Van Het Land. Hij heeft zijn vriendinnetje Becky, de tandenborstel, uitgenodigd om het grote feest samen voor te bereiden. De muziek voor het feest moet nog worden verdiend. Dat kan op drie manieren: samen poetsen, zingen of dansen op het tandenpoetslied van DJ Tuub.

3.1. Samen poetsen

MATERIAAL

- Computer + projector
- Geluidsinstallatie
- Lavabo
- Tandborstels
- Tandpasta
- Evt. bekertjes

VOORBEREIDING

- Tandpoetslied klaarzetten (www.stad.gent/dituub)
- Materiaal klaarzetten

Becky



Poets allemaal jullie tandjes op het coole tandenpoetslied van DJ Tuub. Het liedje duurt 2 minuten, net zo lang als de ideale poetsbeurt!

3.2. Samen zingen

MATERIAAL

- Computer + projector
- Geluidsinstallatie
- Liedjestekst (zie bijlage)

VOORBEREIDING

- Tandpoetslied klaarzetten (www.stad.gent/dituub)

DJ Tuub



Zingen jullie samen luidkeels mee met DJ Tuub? Je mag in het begin nog wat spieken op het blaadje met de liedtekst.

3.3. Samen dansen

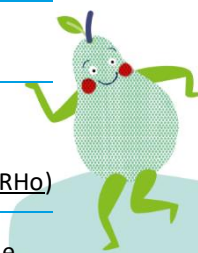
MATERIAAL

- Computer + projector
- Geluidsinstallatie

VOORBEREIDING

- Oefen het dansje eerst zelf in
- Video met dansje klaarzetten (<https://www.youtube.com/watch?v=cy4ZdaP0RH0>)

Pola Peer



Dans samen met Pola Peer op het tandenpoetslied van DJ Tuub! We zorgen er samen voor dat de poetsbeweging goed in onze armen zitten. Feesten maar!

4. Hoekenwerk

DJ Tuub heeft al zijn vriendjes uitgenodigd voor zijn verjaardagsfeest in de Grootste Mond Van Het Land. Er is nog heel wat nodig om er een spetterend feest van te maken, zoals drankjes, hapjes, versiering,... Dit kan worden verdiend in de verschillende hoeken van het hoekenwerk.

Je kan de klas opdelen in groepjes en werken met een doorschuifstelsel of je kan de opdrachten klassikaal doen.

4.1. De Gezonde Mond Quiz

MATERIAAL

- Groen en rood blaadje per leerling
- Poetsmodel (mondzorgkoffer, zie 5.8)
- Grote tandenborstel (mondzorgkoffer)
- Scharen
- Perforator
- Touw

VOORBEREIDING

- Tandens (bijlage 5.3) afdrukken voor de tandenslinger
- Mondzorgkoffer ontlenen via een wijkgezondheidscentrum of het CLB

LOL-control, de leukste tandarts ter wereld, komt op bezoek om te luisteren wat jullie allemaal weten over tandjes. Proberen jullie de vragen en doe-opdrachten zo goed mogelijk op te lossen? Zo kunnen jullie **versiering** (bv. slingers,...) verdienen voor het verjaardagsfeest van DJ Tuub.

Hieronder vind je een overzicht van mogelijke quiz-vragen met het correcte antwoord, je mag vragen weglaten maar ook toevoegen. Je kan de vragen klassikaal stellen en kinderen het groene blaadje (als ze denken dat de stelling juist is) of het rode blaadje (als ze denken dat de stelling fout is). Je kan een leerling aanwijzen om te vertellen waarom hij/zij denkt dat het antwoord juist/fout is. Bij afloop geef je het juiste antwoord met wat extra informatie.

Meer achtergrondinformatie vind je op: www.gezondemondbelgium.be

Quiz-vragen

- 1. Je moet je tanden twee keer per dag poetsen. Juist of fout?**
Juist. Je poetst best twee keer per dag je tanden.
- 2. Het is belangrijk om je tanden één minuut lang te poetsen. Juist of fout?**
Fout. Het is belangrijk om je tanden twee minuten lang te poetsen.
- 3. Fluoride in de tandpasta zorgt voor sterke tanden. Juist of fout?**
Fluoride maakt de tanden sterk en beschermt het tandglazuur.
- 4. Tandpasta inslikken is niet goed voor je maag. Juist of fout?**
Fout. Een beetje tandpasta inslikken is niet zo erg.



5. **Je moet drie keer per jaar naar de tandarts voor een controle van de tandjes. Juist of fout?**
Fout. Je gaat minstens 1 keer per jaar naar de tandarts. Het is nog beter als je twee keer per jaar naar de tandarts gaat.
6. **Je eet het best niet meer dan vijf keer per dag. Juist of fout?**
Juist. Je eet best niet meer dan vijf keer per dag. Zo krijgen je tanden voldoende rust.
7. **Als je veel snoept en je tanden niet poetst, krijg je gaatjes in je tanden. Juist of fout?**
Juist. Bacteriën in de mond zorgen ervoor dat suikers (van de snoepjes) veranderen in zuur. Dit zuur zorgt ervoor dat het glazuur (het sterkste laagje van de tanden) beschadigt raakt. Als je de slechte bacteriën niet regelmatig wegpoetst, kunnen er gaatjes ontstaan.
8. **Het is oké om na het poetsen van de tanden 's avonds nog fruitsap te drinken. Juist of fout?**
Fout. Na het poetsen van de tanden 's avond drink je best enkel nog water. Anders worden je tandjes terug vies.
9. **Als de tandarts naar je tanden kijkt, doet hij dat met een boor. Juist of fout?**
Fout. De tandarts kijkt naar je tanden met een klein spiegeltje.
10. **Een tuutje of duimen zorgt voor het verkeerd groeien van de kaak. Juist of fout?**
Juist. Door een tuutje of duimen kan je kaak verkeerd groeien, waardoor je later misschien een beugel zal moeten dragen. Ook kan het de spraakontwikkeling verstoren (bv. lispelen).

Doe-opdrachten

- Poets de tanden van het grote gebit met Becky, de tandenborstel. Becky wilt heel graag de binnenkant, buitenkant en bovenkant van elk tandje poetsen. Zorg ervoor dat je geen enkel plekje vergeet!
- Flossnor houdt van mooie versiering en zou heel graag willen dat jullie een tandenslinger maken met zijn flosdraad. Knip de tandjes uit, prik er een gaatje in met de perforator en steek ze op een touw, zodat het een mooie en lange slinger wordt.

4.2. Mondvriendelijke voeding

MATERIAAL	VOORBEREIDING
- Rood A3-papier	- Tijdschriften en reclamefolders
- Groen A3 – papier	- verzamelen
- Tijdschriften, reclamefolders,...	- Materiaal klaarzetten
- Schaar	
- Lijm	

Ohnee help! Ik heb gehoord dat De Zoetjes naar het verjaardagsfeest van DJ Tuub gaan komen. Zij zijn wel leuk, maar heel wild en durven dan wel eens gaatjes in de muren te maken. Wassim Wortel zal er samen met jullie voor zorgen dat de Zoetjes rustig gehouden worden. Jullie mogen in al deze tijdschriften bladeren en al het eten en drinken dat jullie terugvinden uitknippen. Voeding die goed is voor de tandjes mogen op het groene blad geplakt worden, voeding die niet goed is voor de tandjes mogen op het rode blad geplakt worden. Als beloning kunnen er **versnaperingen** worden verdiend voor het verjaardagsfeest van DJ Tuub.



Mondvriendelijke voeding komt niet altijd overeen met gezonde voeding. Zo zijn kaas en andere ongesuikerde melkproducten zeer goed voor de tanden, terwijl dit wat lager staat in de voedingsdriehoek. Anderzijds zijn citrusvruchten heel mondonvriendelijk door hun zuurtegraad en het feit dat ze op de tanden blijven plakken. Dit wil niet zeggen dat we afdaden om fruit te eten.

Maar dat het beter is om dit bewust bij een van de 5 maaltijden per dag te eten, zodat de tanden ook voldoende rust krijgen.

4.3. Kleurfestijn

MATERIAAL	VOORBEREIDING
<ul style="list-style-type: none">- Kleurplaten- Kleurpotloden en stiften	<ul style="list-style-type: none">- Kleurplaten (bijlage 5.4) afdrukken



Flossnor

Flossnor, de flosdraad, is de grootste pleziermaker op het verjaardagsfeest van DJ Tuub. Hij houdt van mooie **kunstwerkjes** en zou er liefst de hele feestzaal mee volhangen. Helpen jullie Flossnor met het inkleuren van de kleurplaten?

4.3. Memory spelen met Becky

MATERIAAL	VOORBEREIDING
<ul style="list-style-type: none">- Memoryspel	<ul style="list-style-type: none">- Bijlage 5.5 afprinten, lamineren en uitknippen

Becky wil graag weten wie er allemaal is uitgenodigd op het verjaardagsfeest van DJ Tuub. DJ Tuub geeft haar een memoryspelletje waar alle gasten van het feest op staan afgebeeld.

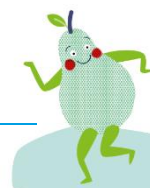
Becky



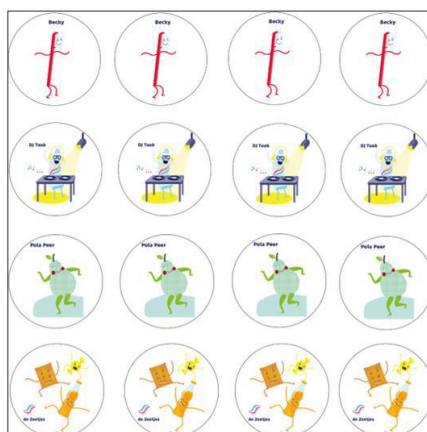
4.4. Twister met Pola Peer

MATERIAAL	VOORBEREIDING
<ul style="list-style-type: none">- DJ Tuub-twister	<ul style="list-style-type: none">- Twisterspel (bijlage 5.6) afdrukken op dik papier en uitknippen- Twistertegels op de grond bevestigen Pola Peer met tape- Pijltje aan het Twisterspelbord bevestigen met een splitpen

Pola Peer houdt van dansen en zit nooit stil. Haar favoriete spel is dan ook Twister. Twister is de ideale oefening om je dansbenen en -armen los te maken. Veel plezier!



De Twistertegels worden als volgt op de grond bevestigd.



4.5. Fruitbrochettes maken

MATERIAAL

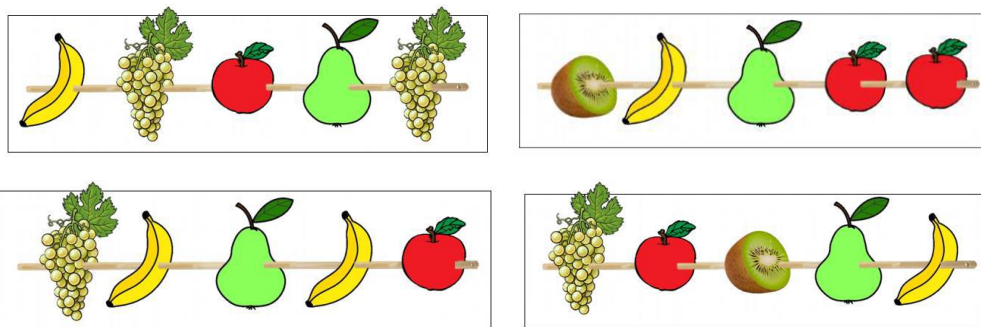
- Verschillende soorten fruit
- Saté-stokjes

VOORBEREIDING

- Fruit snijden

De gezonde hapjes moeten nog worden klaar gemaakt voor alle vrienden van DJ Tuub. We maken lekkere fruitbrochettes!

Kleuters kunnen patronen nabootsen. Leerlingen van het 1^e en 2^e leerjaar kunnen zelf patronen maken.



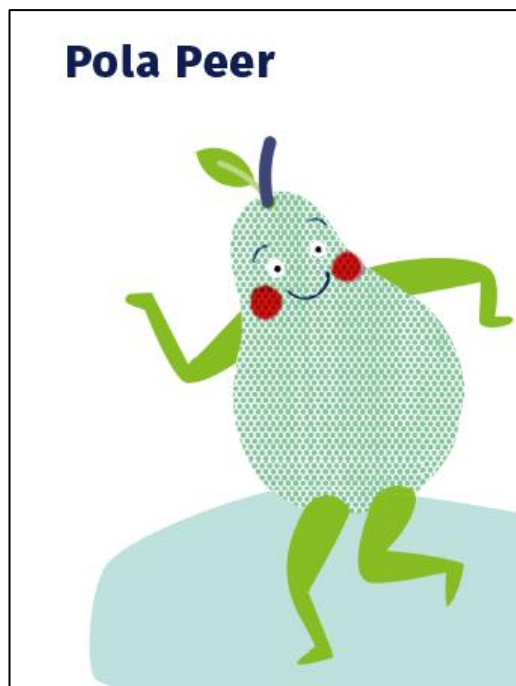
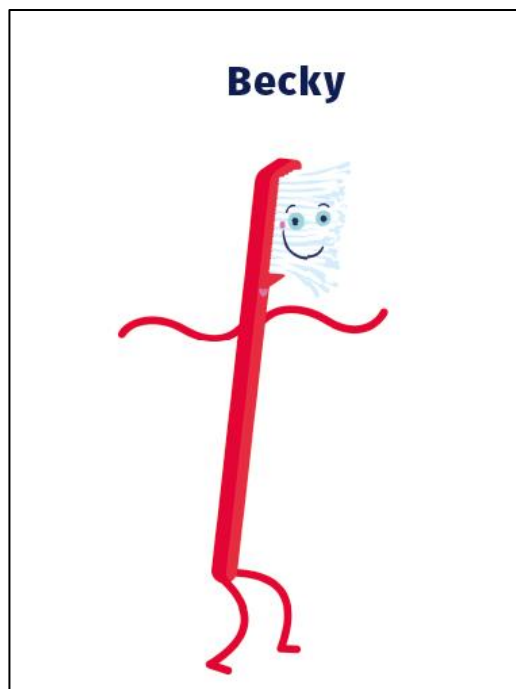
4.6. Tijd voor het feest!

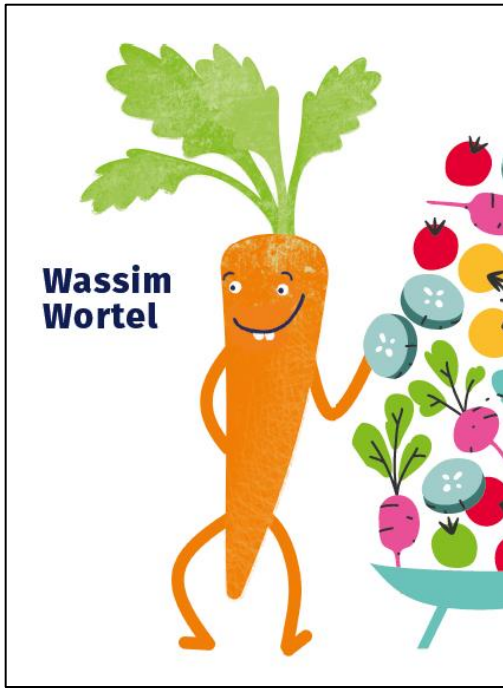
Alle vrienden van DJ Tuub zijn uitgenodigd. De feestzaal “De Grootste Mond van het Land” is versierd, de muziek is geïnstalleerd en de drankjes en versnaperingen staan klaar op de tafels. Wat hebben jullie dat allemaal goed geregeld! Dit wordt een super leuk feest! Zullen we nog een laatste keer meezingen met het poetsliedje van DJ Tuub? Dansen maar!

Vergeet na het feest niet jullie tandjes te poetsen. Als beloning krijgen jullie het DJ Tuub poetsdiploma mee naar huis (bijlage 5.7)! Laat maar zien aan mama of papa hoe goed jullie de tandjes kunnen poetsen.

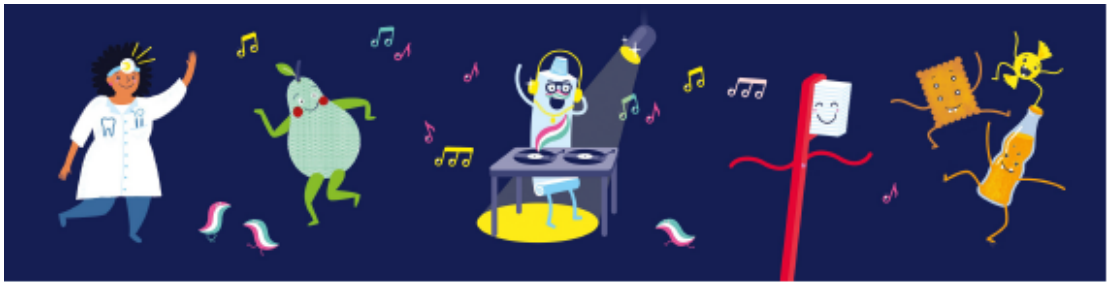
5. Bijlagen

5.1. DJ Tuub en zijn vrienden





5.2. Liedjestekst



Het DJ Tuub tandenpoetslied

Hé! Hé, DJ Tuub! Speel muziek!

(refrein 2x)

**BORSTEL IN JE HAND
POETSEN TAND VOOR TAND
BINNEN BUITEN BOVENOP
SCHROBBE WOBBE TUUB**

DJ Tuub geeft een feest
Van muziek houdt hij het meest
Grootste mond van het land
Daar is het altijd plezant

Kom en dans met ons mee
Steeds een minuut of twee
Schrob je tanden tot ze blinken
We willen toch geen mondjes die stinken
Beikes!

(Refrein 2x)

**BORSTEL IN JE HAND (pak 'm goed vast)
POETSEN TAND VOOR TAND (elk tandje)
BINNEN BUITEN BOVENOP
SCHROBBE WOBBE TUUB**

Schrobben met je borstel, rapper rapper
Becky moet nog naar de kapper
Poets je tong, hé dat kriebelt
Zorg ook dat je lijf wat wiebelt
Pola is een toffe peer
Rode wangen keer op keer
Wassim Wortel staat te dromen
En zou Flossnor nog wel komen?

(Refrein 2x)

**BORSTEL IN JE HAND (pak 'm goed vast)
POETSEN TAND VOOR TAND (elk tandje)
BINNEN BUITEN BOVENOP
SCHROBBE WOBBE TUUB**

DJ Tuub doet het weer
De Zoetjes springen op en neer
Limonade op de grond
Hé, kijk daar!
Waar?
Daar is ze!
Wie?
Ze komt kijken of alles ok is!
Oh! Ah! Oh!

LOL-control is in de mond!

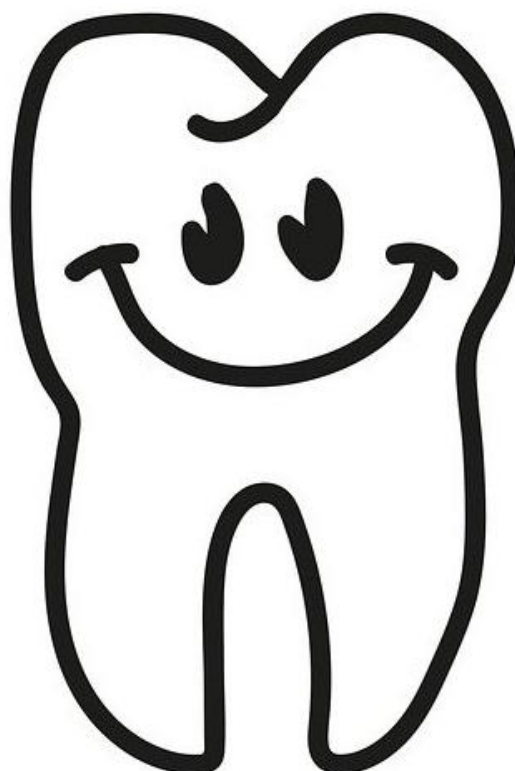
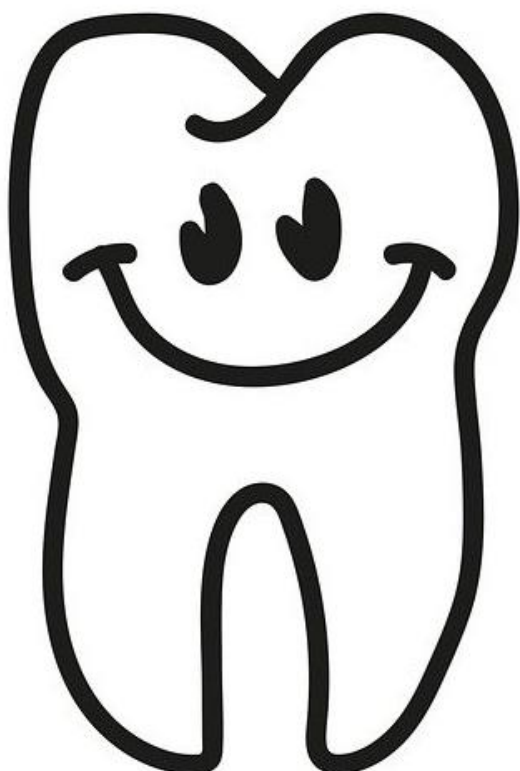
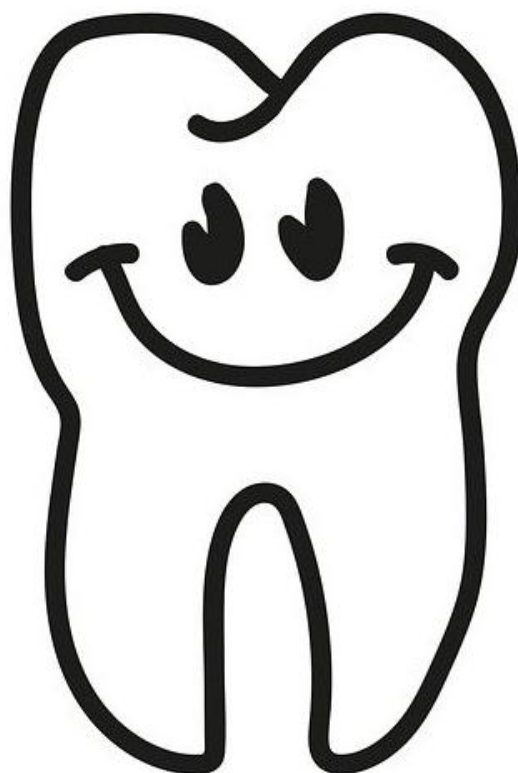
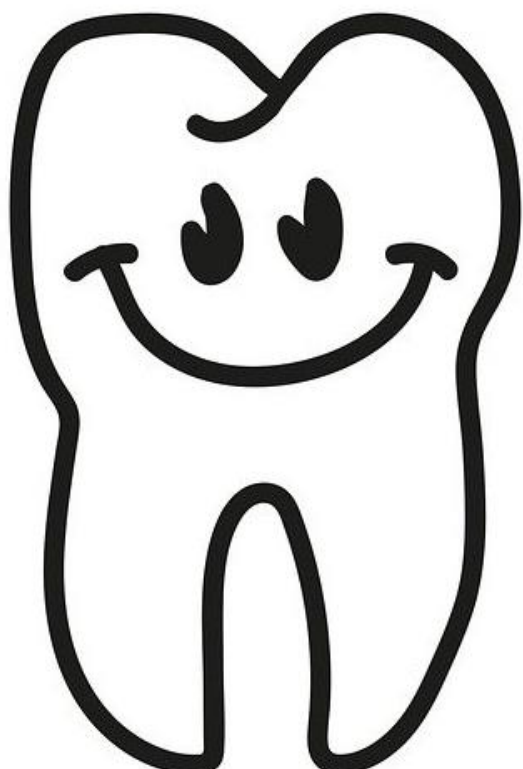
Lopen, Zoetjes, loop maar snel
DJ Tuub, die weet het wel
Samen gaan we aan het werk
Alle tandjes supersterk!

(Refrein 2x)

**BORSTEL IN JE HAND (pak 'm goed vast)
POETSEN TAND VOOR TAND (elk tandje)
BINNEN BUITEN BOVENOP
SCHROBBE WOBBE TUUB**

www.stad.gent/djtuub

5.3. Tandenslinger

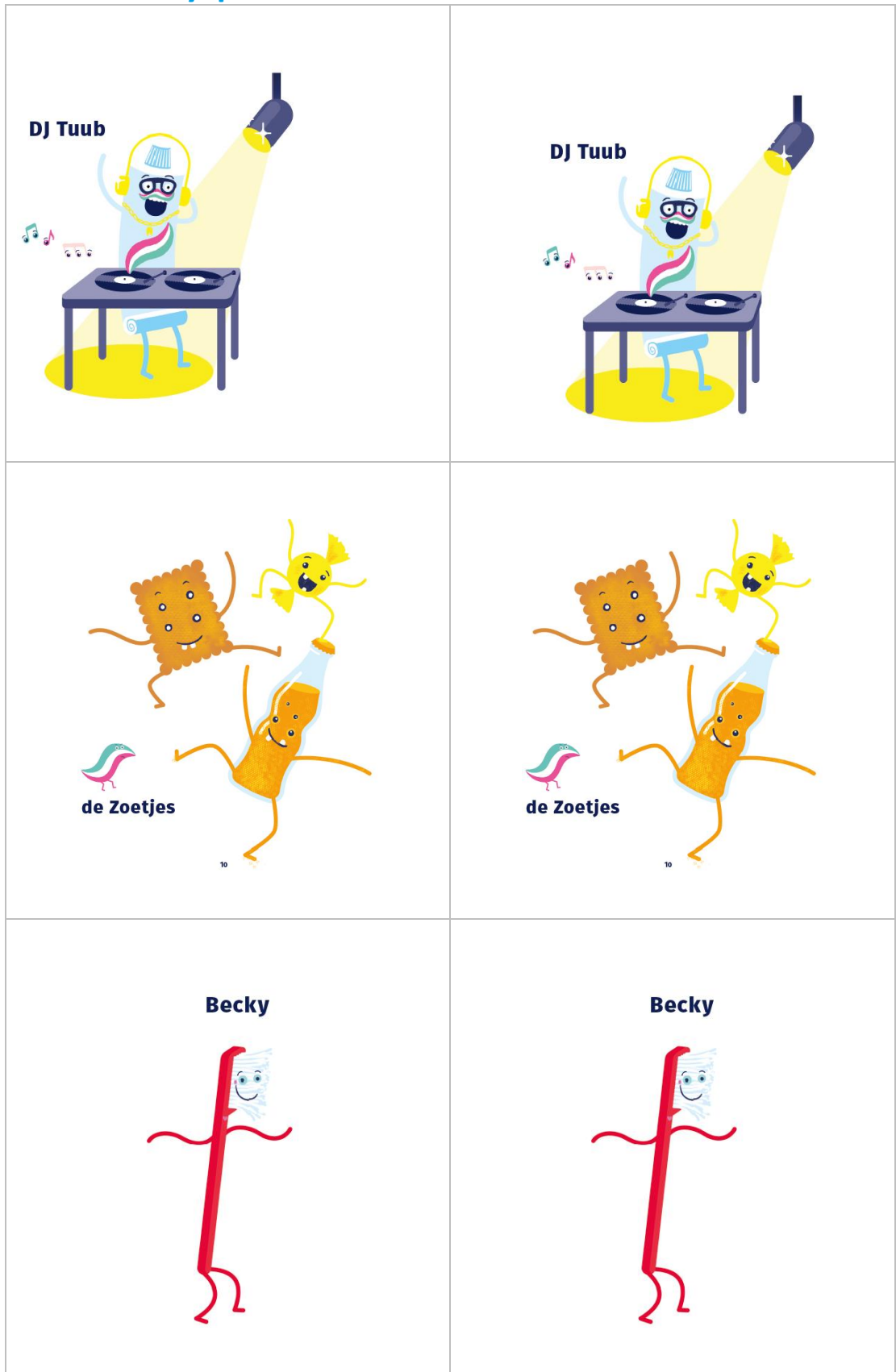


5.4. Kleurplaat

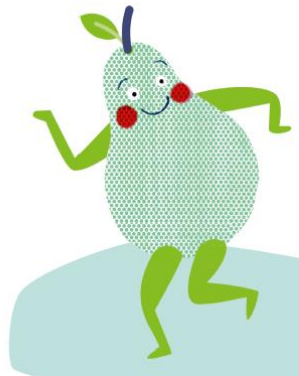


via „wiele woble woble“ - @klimaschutzfactor - @stickeln - @klimaschutzfactor - @klimaschutzfactor - 2023

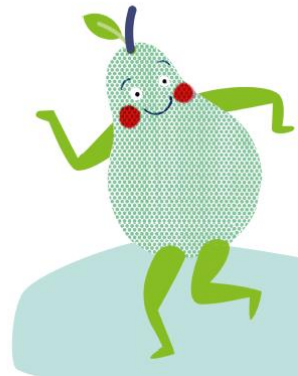
5.5. Memoryspel



Pola Peer



Pola Peer



Wassim Wortel



Wassim Wortel

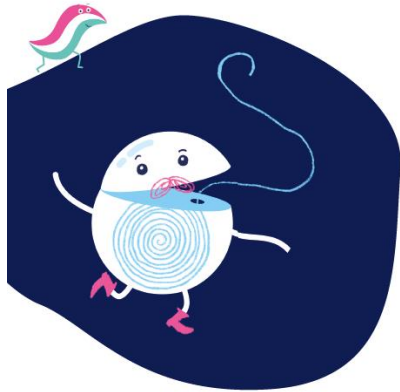


LOL-control

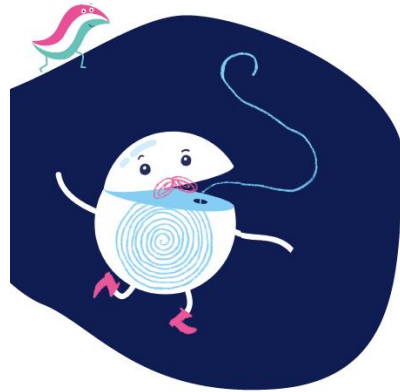


LOL-control

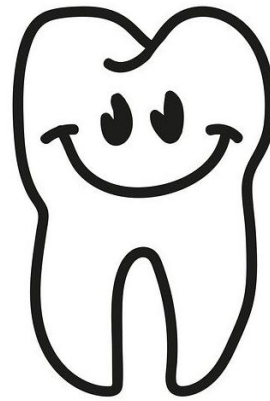
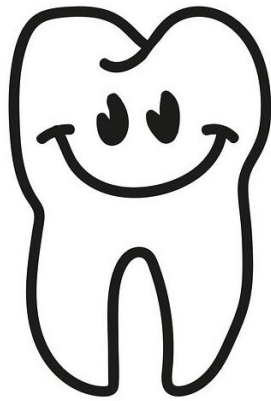


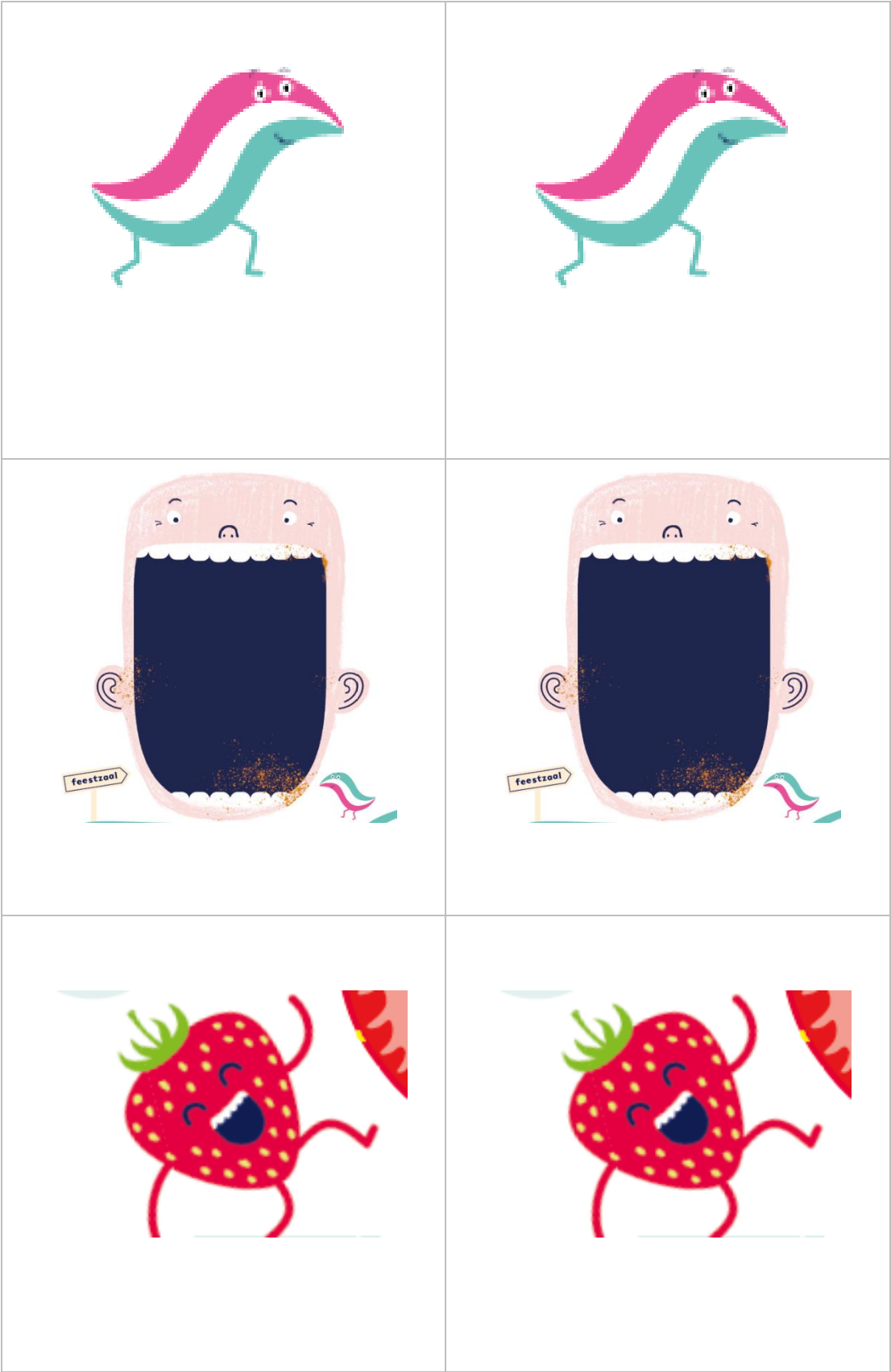


Flossnor



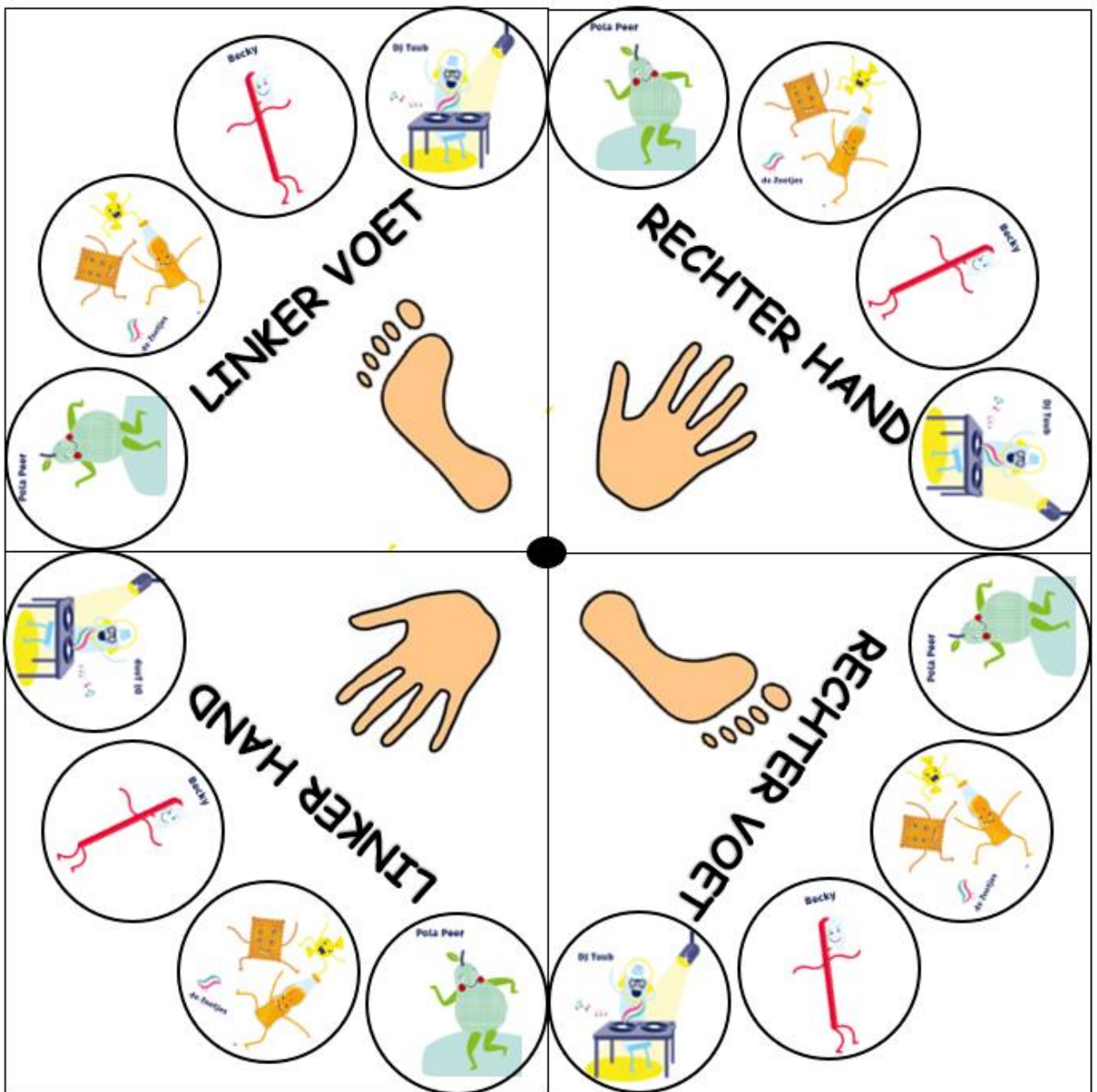
Flossnor





5.6. Twister

Twister-spelbord



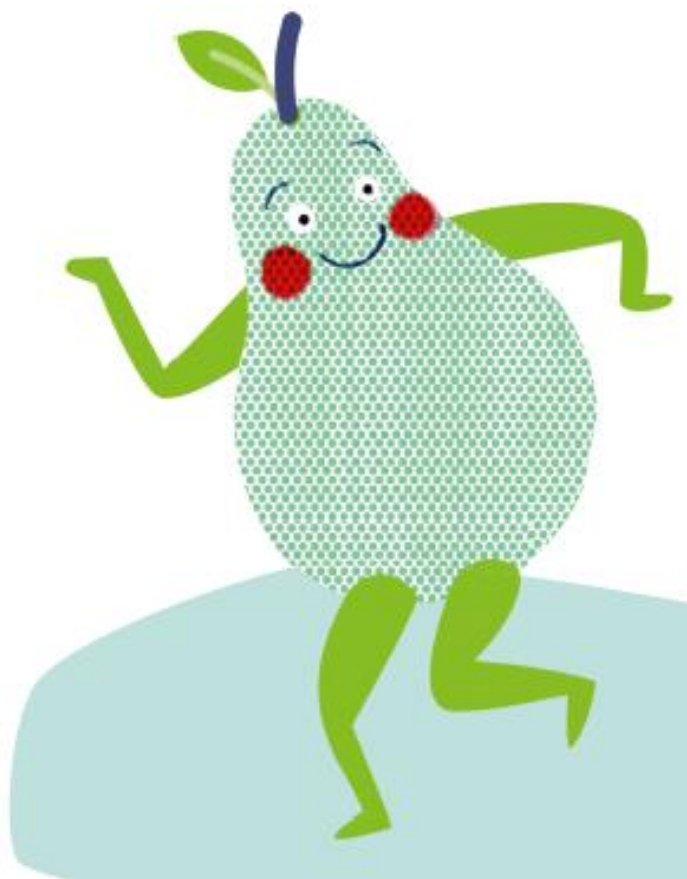
Becky

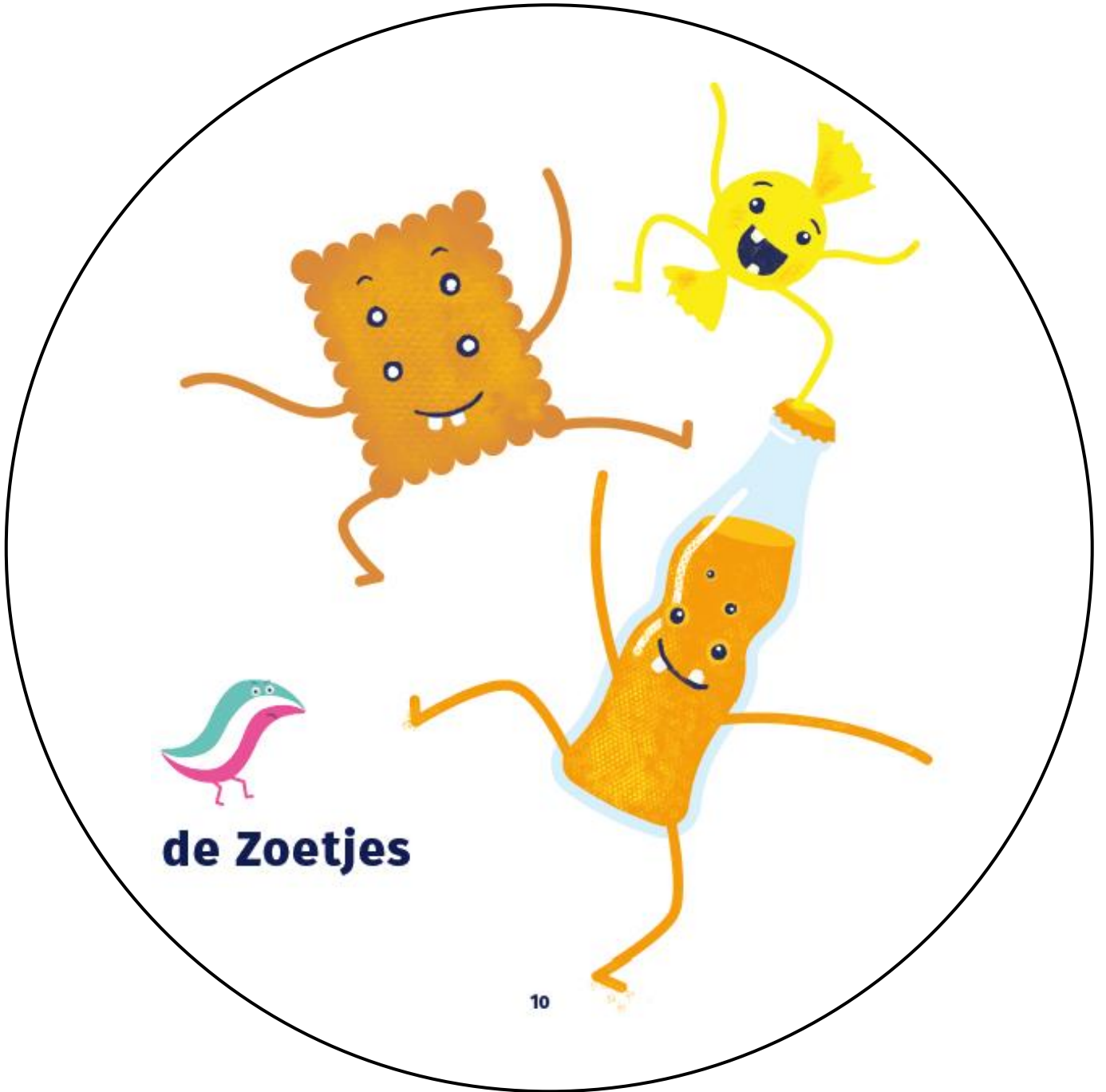


DJ Tuub



Pola Peer





5.7. Poetsdiploma



DJ TUUB POETSDIPLOMA

VOOR DE GROOTSTE POETSKAMPIOEN

Jij hebt aan DJ Tuub en zijn vrienden laten zien dat je heel veel kennis hebt over de tandjes en heel goed je tanden kan poetsen. Wij zijn trots op jou!



Naam:



DJ TUUB POETSDIPLOMA

VOOR DE GROOTSTE POETSKAMPIOEN

Jij hebt aan DJ Tuub en zijn vrienden laten zien dat je heel veel kennis hebt over de tandjes en heel goed je tanden kan poetsen. Wij zijn trots op jou!



Naam:

5.8. Educatief materiaal

Folder DJ Tuub met preventieve adviezen

- > Bestellen via regiegezondheidszorg@stad.gent

Mondzorgkoffers

- > Via het wijkgezondheidscentrum in jouw buurt
- > Via het CLB
- > Meer info: www.stad.gent/mondzorg

Tandzorgspel

- > Via het wijkgezondheidscentrum in jouw buurt
- > Meer info: www.stad.gent/mondzorg