



skills
CHALLENGE

Mond en
verzorging

Challenge opdracht:

Duur:	60 minuten (eventueel tot 240 minuten)
Uitvoering door:	Individueel, een team of klas
Challenge:	Drinken & een gezond gebit
Opleiding:	3.5 Tandartsassistent
Opleidingsniveau:	VMBO en MBO
Schrijver:	Elly Hogeveen
Tegenlezer:	Sandra van Kammen
Bedrijf:	DentalAir, Leerhotel Het Klooster en WorldSkills Netherlands

Inhoud document:

Challenge opdracht

Bijlage 1: Benodigheden

Bijlage 2: Onderlegger voor de docent bij het nakijken

Bijlage 3: Beoordelingsformulier

Challenge opdracht

Deelname challenge:

Tijdens deze challenge word je uitgedaagd om als (aanstormend) tandartsassistent jouw kennis, vaardigheden en creativiteit te laten zien. De opdracht kan zowel individueel, in een team als met de hele klas worden gedaan. Daarnaast ben je vrij om te kiezen of je de opdracht in de klas of in het stagebedrijf wilt uitvoeren. Samen met je docent of stagebegeleider mag je dus zelf bepalen waar jullie voorkeur naar uit gaat.

Challenge:

In deze challenge ga je een vlog maken met als onderwerp 'Drinken en een gezond gebit'. Vooraf doe je als eerst een klein veldonderzoek, zodat je voldoende informatie hebt over het onderwerp. Daarnaast mag je gebruik maken van verschillende bronnen zoals internet, studieboeken etc. om alle vragen over het onderwerp te kunnen beantwoorden. Onthoud dat de vlog minimaal 3 en maximaal 10 minuten moet duren. Ook komen er minimaal 3 figuranten in je vlog voor.

Instructie veldonderzoek:

Je gaat als reporter op onderzoek uit naar de meest gedronken drankjes bij jou in de klas. Wie drinkt welke drankjes? Hoeveel glazen (ml) worden ervan gedronken? En hoe vaak worden deze drankjes gemiddeld per dag gedronken? Zoek vervolgens bij ieder drankje op of dit een zuur, neutraal of base is. Tot slot verzamel je informatie over tanderosie en de manier waarop je dat kunt voorkomen. Op basis van alle verzamelde informatie maak je een vlog waarin je antwoord geeft op onderstaande vragen:

1. Welke drankjes worden er het meest gedronken in je klas?
2. Zijn de meest gedronken drankjes vooral een zuur, neutraal of base?
3. Wat is de invloed van drinken op het gebit?
4. Hoe vaak kan je iets eten en drinken zonder kans op gaatjes?
5. Wat is tanderosie? Hoe ontstaat tanderosie? En hoe verklein je de kans op tanderosie?
6. Wat is het effect van kauwgom op het gebit?
7. Wat vindt jouw klas van jullie drinkgedrag en de (mogelijke negatieve) gevolgen van drankjes op je gebit (minimaal drie figuranten die hierop antwoord geven in de vlog)?

Resultaat:

Een vlog waarin duidelijk wordt wat zuren doen met je gebit en wat je kunt doen om tanderosie te voorkomen. Hierbij zijn het veldonderzoek en de te beantwoorden vragen leidend.

Bijlage 1: Benodigdheden

Benodigdheden

Om deze challenge uit te voeren heb je de volgende benodigdheden nodig:

- ✓ Pen en papier
- ✓ Informatiebronnen; internet, schoolboeken etc.
- ✓ Klasgenoten
- ✓ Figuranten (die het niet erg vinden om op video te worden vastgelegd én leg dit AVG-technisch goed vast binnen de school)
- ✓ Camera van je telefoon

Bijlage 2: Onderlegger voor de docent bij het nakijken

Zuur, neutraal of base

De pH- waarde is een maat voor de zuurgraad. Hoe zuurder een vloeistof is hoe lager de pH-waarde. Normaal heerst in de mond een pH van rond de 7. Door het drinken van 'zure' frisdranken kan de pH onder die 7 (neutraal water) zakken. Als de pH onder de 5,5 komt, lost het tandglazuur langzaam op. Dit oplossen van het tandglazuur wordt ook wel tanderosie genoemd. Hoe verder de pH in de mond daalt hoe meer tanderosie er optreedt. Het speeksel in de mond kan vooral frisdranken met een pH lager dan 4 moeilijk neutraliseren. De meeste frisdranken en vruchtensappen hebben een zuurgraad lager dan 4, ook al smaken ze erg zoet. Het zuur zit in het fruitzuur dat van nature aanwezig is in vruchtensappen en in het citroenzuur dat toegevoegd wordt aan frisdrank. Ook koolzuur, zorgt voor een verlaging van de pH. Spa Rood is daarom bijvoorbeeld zuurder dan kraanwater.

Invloed van (eten en) drinken op het gebit

In vrijwel al ons eten en drinken zitten suikers en zetmeel. Tandplak bestaat uit bacteriën en producten van bacteriën. Die zetten suikers en zetmeel in de mond om in zuren. Die zuren veroorzaken gaatjes in het gebit. Suikers worden aan veel voedingsmiddelen toegevoegd, bijvoorbeeld aan snoep, koek en frisdrank. Maar er zitten ook van nature suikers in producten, bijvoorbeeld in fruit. Zetmeel zit in aardappels, pasta's, brood, crackers en peulvruchten. Als je vaak voedingsmiddelen gebruikt waarin suiker en zetmeel zitten, loop je een groter risico op gaatjes in je tanden en kiezen.

Eet- en drinkmomenten

Veel voedingsmiddelen kunnen het glazuur van je tanden en kiezen aantasten. Op zich is dat geen probleem. Het gebit herstelt zich na verloop van tijd vanzelf weer. Daarbij speelt speeksel een belangrijke rol. Speeksel neutraliseert zuur en heeft zo een beschermende werking. Eet je te vaak op één dag, dan krijgt het gebit onvoldoende kans om te herstellen. Daarom is het voor je gebit nadelig als je de hele dag door eet of bepaalde dranken drinkt. Beperk de eet- en drinkmomenten tot maximaal zeven keer per dag. Drie hoofdmaaltijden en vier keer iets tussendoor.

Verkleinen van kans op slijtage (tanderosie)

Eet of drink niet te vaak producten waarin zuren zitten. Neem een uur voor het tandenpoetsen geen zuur. Het zuur tast namelijk het tandglazuur aan. De borstel en de tandpasta hebben een schurende werking. Als je direct na het eten of drinken van zuur je tanden poetst, kun je het tandglazuur gemakkelijk wegpoetsen. Dan slijt het gebit dus sneller.

Tips:

- Eet of drink niet te vaak producten waarin zuren zitten.
- Na eten en/of drinken minstens twee uur niets meer nemen (wel bijvoorbeeld water of ongezoete thee).
- Drink water of melk na het eten. Dit helpt bij het herstellen van tandglazuur.
- Eet of drink één uur voordat je je tanden gaat poetsen geen zure voedingsmiddelen.
- Spoel je mond met water voor het tandenpoetsen.

Wat is het effect van kauwgom?

Als je kauwgom kauwt, activeer je de productie van speeksel. Speeksel heeft een reinigende werking op tanden, kiezen en het mondslijmvlies. Speeksel remt de werking en de groei van bacteriën en schimmels in de mond, waardoor mondinfectie en gaatjes wordt voorkomen. In de meeste soorten kauwgom zitten suikervervangers.

Wat kan ik verder doen om mijn gebit gezond te houden?

Met een goede mondhygiëne houd je tanden, kiezen en tandvlees gezond. Poets je tanden daarom tweemaal per dag met fluoridetandpasta. Met de tandenborstel alleen kun je de ruimten tussen tanden en kiezen niet goed reinigen. Gebruik daarom op advies van je tandarts dagelijks ragers, flossdraad of tandenstokers. Tips voor een gezond gebit:

- ✓ Kies voor drie hoofdmaaltijden per dag, zodat je minder behoefte hebt aan tussendoortjes.
- ✓ Gebruik maximaal vier keer per dag iets tussendoor.
- ✓ Eet maximaal een- of tweemaal per dag zuur fruit.
- ✓ Drink frisdrank en andere zure dranken met mate.
- ✓ Poets je tanden tweemaal per dag met fluoridetandpasta.
- ✓ Gebruik dagelijks ragers, flossdraad of tandenstokers om de ruimten tussen uw tanden en kiezen te reinigen.

Bron: Ivoren kruis, (z.d.). Tanderosie, hoe voorkom je dat? Utrecht: Tandartspraktijk Dalhuisen.

Geraadpleegd van: <https://www.tandartspraktijkdalhuisen.nl/informatiefolder/tanderosie-hoe-voorkom-je-dat/>

Bijlage 3: Beoordelingsformulier

De challenge wordt door de docent beoordeeld m.b.v. het bijgeleverde Beoordelingsformulier.

De beoordeling bestaat uit verschillende criteria en subcriteria. Daarnaast is er een schaalverdeling gemaakt die uiteenvalt in **Onvoldoende – matig**, **Voldoende – goed** en **Zeer goed – uitstekend**. Alle criteria en subcriteria worden per schaal kort omschreven en hebben betrekking op de kennis, vaardigheden en houding die van toepassing zijn op de criteria.

In totaal kunnen 100 punten worden behaald en de weging wordt vastgesteld op basis van de zwaarte van de criteria. Dit betekent dus dat een relatief belangrijk criterium meer punten krijgt dan een relatief minder belangrijk criterium. Bij alle criteria is het totaal te behalen punten genoteerd die naar verhouding zijn verdeeld onder de 3 schalen (zie voorbeeld). Het eindcijfer is het totaal aantal behaalde punten gedeeld door 10.

Voorbeeld: Als voor 1 criterium maximaal 6 punten (zie tabel 1) kan worden behaald, dan zijn de punten als volgt verdeeld:

- Onvoldoende – matig = 0 – 2 punten
- Voldoende – goed = 3 – 4 punten
- Zeer goed – uitstekend = 5 – 6 punten

Tabel 1

Voorbeeld puntenverdeling

Criteria	Onvoldoende – matig	Voldoende – goed	Zeer goed – uitstekend	Score
1. Voorbereiden werkplek • Inrichten werkplek • Afdekken werkplek	<ul style="list-style-type: none">• De werkplek is niet netjes ingericht. Ook liggen de materialen niet klaar.• De vloer en werktafel van de werkplek zijn niet afgedekt.	<ul style="list-style-type: none">• De werkplek is netjes en praktisch ingericht. Ook liggen de meeste materialen klaar.• De werktafel van de werkplek is afgedekt, maar de vloer niet.	<ul style="list-style-type: none">• De werkplek is zeer netjes, praktisch en overzichtelijk ingericht. Ook liggen alle materialen klaar voor direct gebruik.• De vloer en werktafel van de werkplek zijn netjes en volledig afgedekt.	
6 punten	+2	+2	+2	

Beoordelingsformulier challenge opdracht

Criteria	Onvoldoende – matig	Voldoende – goed	Zeer goed – uitstekend	Score
1. Onderzoek klas <ul style="list-style-type: none"> Inventarisatie drinkgedrag Analyseren resultaten Conclusie resultaten in relatie tot individu, team of klas 	<ul style="list-style-type: none"> Er is geen onderzoek gedaan naar het drinkgedrag in de klas. De resultaten worden niet geanalyseerd en het is niet duidelijk welke drankjes het meest worden gedronken. Daarnaast zijn de drankjes niet gecategoriseerd in zure, base of neutrale dranken. Er worden op basis van de resultaten geen conclusies getrokken in relatie tot het individu, team of de klas. 	<ul style="list-style-type: none"> Er is een onderzoek gedaan naar het drinkgedrag in de klas. De resultaten worden geanalyseerd en het is duidelijk welke drankjes het meest worden gedronken. Daarnaast zijn de drankjes globaal gecategoriseerd in zure, base of neutrale dranken. Een enkele fout kan voorkomen. Er worden op basis van de resultaten enkele conclusies getrokken in relatie tot het individu, team of de klas. 	<ul style="list-style-type: none"> Er is uitstekend en grondig onderzoek gedaan naar het drinkgedrag in de klas. De resultaten worden nauwkeurig geanalyseerd en het is duidelijk welke drankjes het meest worden gedronken. Daarnaast zijn de drankjes volledig en correct gecategoriseerd in zure, base of neutrale dranken. Er worden op basis van de resultaten heldere en logische conclusies getrokken in relatie tot het individu, team of de klas. 	
22 punten	+7,33 punten	+7,33 punten	+7,33 punten	
2. Onderzoek tanderosie <ul style="list-style-type: none"> Inventarisatie bronnen 	<ul style="list-style-type: none"> Er zijn geen bronnen geraadpleegd. 	<ul style="list-style-type: none"> Er zijn enkele bronnen op internet 	<ul style="list-style-type: none"> Er zijn verschillende betrouwbare en relevante 	



Criteria	Onvoldoende – matig	Voldoende – goed	Zeer goed – uitstekend	Score
<ul style="list-style-type: none"> Analyseren resultaten Conclusie resultaten in relatie tot het gebit 	<ul style="list-style-type: none"> De resultaten zijn niet geanalyseerd en het is niet duidelijk wat tanderosie is, hoe het ontstaat en hoe het kan worden voorkomen. Er worden geen conclusies getrokken over de invloed van eten en drinken op het gebit. 	<p>geraadpleegd. Al is niet alle informatie even betrouwbaar/correct.</p> <ul style="list-style-type: none"> De resultaten zijn geanalyseerd en het is globaal duidelijk wat tanderosie is, hoe het ontstaat en hoe het kan worden voorkomen. Er worden enkele conclusies getrokken over de invloed van eten en drinken op het gebit. 	<p>bronnen geraadpleegd zoals internet, studieboeken ect. De informatie is volledig en correct.</p> <ul style="list-style-type: none"> De resultaten zijn grondig geanalyseerd en het is zeer duidelijk wat tanderosie is, hoe het ontstaat en hoe het kan worden voorkomen. Er worden logische en correcte conclusies getrokken over de invloed van eten en drinken op het gebit. 	
30 punten	+10 punten	+10 punten	+10 punten	
3. Mening vormen <ul style="list-style-type: none"> Inventarisatie mening klas over drinkgedrag Inventarisatie mening klas over (mogelijke negatieve) gevolgen van drankjes op je gebit 	<ul style="list-style-type: none"> Er is geen inventarisatie gedaan naar de mening van de klas over het drinkgedrag. Er is geen inventarisatie gedaan naar de mening van de klas over (mogelijke negatieve) gevolgen van drankjes op het gebit. 	<ul style="list-style-type: none"> Er is een inventarisatie gedaan naar de mening van de klas over het drinkgedrag. Er is een inventarisatie gedaan naar de mening van de klas over (mogelijke negatieve) gevolgen van drankjes op het gebit. 	<ul style="list-style-type: none"> Er is een grondige inventarisatie gedaan naar de mening van de klas over het drinkgedrag. De mening is onderbouwd en in relatie gebracht met het onderzoek naar tanderosie. Er is grondige inventarisatie gedaan naar de mening van de 	

Criteria	Onvoldoende – matig	Voldoende – goed	Zeer goed – uitstekend	Score
			<p>klas over (mogelijke negatieve) gevolgen van drankjes op het gebit. De mening is onderbouwd en gekoppeld aan het onderzoek over tanderosie.</p>	
18 punten	+6 punten	+6 punten	+6 punten	
4. Vlog <ul style="list-style-type: none"> • Kwaliteit • Inhoud • Figuranten • Feeling • Originaliteit • Lengte 	<ul style="list-style-type: none"> • De kwaliteit van de vlog is onvoldoende. • De inhoud (boodschap) van de vlog is incompleet of onvoldoende. • Er komen geen figuranten in de vlog voor en/of de figuranten geven niet hun mening over het drinkgedrag van de klas. • Er is geen rekening gehouden met de achtergrond/feeling van de vlog. • De vlog is niet origineel. • De vlog duurt minder dan 3 minuten of is langer dan 10 minuten. 	<ul style="list-style-type: none"> • De kwaliteit van de vlog is voldoende. • De inhoud (boodschap) van de vlog is voldoende, en kernachtig wordt de invloed van eten en drinken op het gebit overgedragen. • Er komen maximaal 3 figuranten in de vlog voor. De figuranten geven kort en bondig hun mening over het drinkgedrag van de klas. • Er is rekening gehouden met de achtergrond/feeling van de vlog. • De vlog is origineel. 	<ul style="list-style-type: none"> • De kwaliteit van de vlog is uitstekend. • De inhoud (boodschap) van de vlog is uitstekend. Deze bevat een duidelijke en volledige boodschap, waaruit bewustwording blijkt van de invloed van zuren op het gebit. • Er komen meer dan drie figuranten in de vlog voor. De figuranten geven een onderbouwde mening over het drinkgedrag van de klas. • Er is uitstekend rekening gehouden met de achtergrond/feeling van de vlog dat het thema van de vlog ondersteunt. 	

Criteria	Onvoldoende – matig	Voldoende – goed	Zeer goed – uitstekend	Score
		<ul style="list-style-type: none"> De vlog duurt minimaal 3 en maximaal 10 minuten. 	<ul style="list-style-type: none"> De vlog is erg origineel. De vlog duurt minimaal 3 en maximaal 10 minuten. 	

30 punten

+10 punten

+10 punten

+10 punten

Totaal aantal punten = 100

Totaal aantal behaalde punten:

Eindbeoordeling:

