

[Dia 1: Beugels]

Hallo allemaal, ik houd mijn spreekbeurt over beugels.

[Dia 2: Waarom?]

Voordat ik ga vertellen waarom ik voor beugels heb gekozen, wil ik jullie graag 3 vragen stellen. Willen jullie daarvoor allemaal gaan staan, net als ik?

[opletten of iedereen echt gaat staan]

Mijn eerste vraag is [als iedereen staat: 1<sup>e</sup> zin op het bord laten zien] Wie van jullie heeft nu een beugel of heeft een beugel gehad?

Bij JA ga je zitten bij NEE blijf je staan.

Mijn 2<sup>e</sup> vraag is [ 2<sup>e</sup> vraag op het scherm laten zien]

Wie van jullie denkt dat hij of zij tussen nu en 2 jaar zelf een beugel krijgt?

Bij NEE ga je zitten en bij JA of misschien blijf je staan.

En dan de laatste vraag [ de 3<sup>e</sup> vraag op het scherm laten zien]

Wie van jullie weet wat er allemaal gebeurt als je een beugel gaat krijgen?

Bij JA ga je zitten, en bij NEE blijf je staan.

[even tellen]

Wie nu nog staat, denkt dus zelf een beugel te krijgen en heeft daar nog vragen over.

Ik krijg waarschijnlijk eind dit jaar een beugel en had daar veel vragen over. Daarom heb ik de antwoorden opgezocht en mijn vragen gesteld aan kinderen die zelf al een beugel hebben gehad. Daar heb ik er deze spreekbeurt van gemaakt. Ik hoop dat jullie er veel van zullen leren.

Dan mogen jullie nu gaan zitten.

[Dia 3: Inhoud]

Van al mijn vragen heb ik een dia gemaakt. [1 voor 1 opnoemen en laten inlopen]

Waarom en wanneer krijg je een beugel?

Hoe werkt een beugel?

Naar wie ga je toe?

Welke beugel krijg je?

Wat doet de orthodontist?

Kun je eten met een beugel?

Hoe houd je de beugel schoon?

Doet een beugel pijn?

Hoe ziet het eruit na een beugel?

En het einde

[Dia 4: Waarom en wanneer krijg je een beugel?]

Vroeger, in de tijd dat onze opa's en oma's klein waren, werden er bijna geen beugels gebruikt en werd je vaak uitgelachen en gepest om een beugel. Maar tegenwoordig hebben zoveel kinderen een beugel dat iedereen eraan gewend is.

We weten allemaal wel wat een beugel is. Zo'n vlechtwerkje van ijzerdraad dat ervoor moet zorgen dat je tanden recht komen te staan.

Als je tanden en kiezen recht staan, is het niet alleen mooier om naar te kijken, maar ze zijn ook gezonder. Als ze namelijk schots en scheef staan, kun je ze moeilijker schoonmaken. En van viezigheid krijg je gaatjes en in het ergste geval gaan ze rotten en moeten ze eruit.

Het rechtzetten kan pas beginnen als je geen melkgebit meer hebt maar je volwassen gebit.

Dat is vanaf ongeveer 10 jaar. Maar er zijn ook steeds meer volwassenen die een beugel krijgen.

Als er ook iets met je kaken moet gebeuren, dan kan dat tot je ongeveer 14 jaar bent, want daarna groeit je kaak niet meer. Dus ook als je nu geen klachten hebt, maar je kaken en tanden staan scheef, kun je beter wel voor controle naar de orthodontist gaan. Je kunt er namelijk later alsnog last van krijgen en als je kaken dan al uitgegroeid zijn, kan de orthodontist er dan niets meer aan doen.

[Dia 5: Hoe werkt een beugel?]

Een beugel is eigenlijk niets anders dan een ijzerdraadje dat aan je tanden en kiezen trekt en steeds een beetje strakker word aangedraaid. Door het trekken verschuift alles in je mond naar een betere plek. Dat gaat heel langzaam, vaak duurt het wel 2 of 3 jaar voor alles op zijn plek staat. Als je te vroeg begint met een beugel duurt het alleen maar langer.

Er zijn ook kinderen die een beugel voor iets anders nodig hebben. Ze kauwen bijvoorbeeld hun eigen tanden en kiezen stuk of hebben moeite met praten of eten. Zij krijgen al wel eerder een beugel.

[Dia 6: Naar wie ga je toe?]

Degene die bekijkt of je een beugel nodig hebt, is je eigen tandarts. Die stuurt je dan naar een speciale beugel tandarts. Die tandarts heet de orthodontist. Die heeft dezelfde studie gedaan als een gewone tandarts maar dan nog 4 jaar extra om alles van beugels te weten.

In Wierden zijn er ook tandartspraktijken waar een tandarts werkt die ook vaak beugels plaatst zoals bij Beverdam. Maar als je kiest voor een echte orthodontist, moet je bijvoorbeeld naar Almelo. Ik ben ik de praktijk van Tan en Rummelink geweest. Daarvan zie je hier ook foto's op de onderste rij. Die meneer is orthodontist Tan.

Nadeel van de orthodontist is wel dat er een lange wachtlijst is van bijna een jaar, maar als de tandarts aangeeft dat jou gebit echt snel bekeken moet worden, dan mag je wel direct komen. Orthodontisten zoals Tan werken vaak samen in een orthodontiepraktijk en daar werken dan ook veel assistenten. In zo'n praktijk zijn grote behandelkamers waar meer stoelen naast elkaar staan zodat veel kinderen tegelijk geholpen kunnen worden.

[Dia 7: Welke beugel krijg je?]

Ik heb je orthodontist gevraagd welke beugel ik ga krijgen, maar dat kon hij nu nog niet zeggen. Daarvoor moet hij eerst het gebit goed bekijken. Er zijn 5 soorten beugels. Meestal begin je met het dragen van een buitenboordbeugel of een activator of een plaatbeugel. Deze sturen de stand van de kaken en zijn mogelijk zolang je kaken nog groeien.

Nadat je 1 of meer van deze 3 beugels hebt gedragen, krijg je meestal een vaste beugel. Die zie je het meest en heet ook wel slotjesbeugel. Deze verplaatst tanden en kiezen en kan op iedere leeftijd gebruikt worden.

Als alles recht staat en die beugel eruit mag, krijg je als laatste beugel weer een losse beugel. Dit is de retentiebeugel die je 's nachts draagt.

Ik zal over alle 5 beugels nog even wat meer vertellen.

[Dia 8: Buitenboordbeugel]

De buitenboordbeugel is van ijzerdraad en zit met een band om je hoofd heen. In de mond is de beugel met ringetjes vastgemaakt aan je kiezen. Deze beugel houdt de groei van je bovenkaak tegen. Je onderkaak groeit dan wel door. Zo komen je bovenkaak en je onderkaak goed boven elkaar te staan. Deze beugel kan ook ruimte maken voor scheefstaande tanden. Meestal draag je de buitenboordbeugel niet dag en nacht. Je kunt hem zelf af doen, en dat moet zeker bij het sporten.

[Dia 9: Activator]

De activator is een beugel voor in je mond. Hij bestaat uit 2 delen, die aan elkaar vast zitten. Een stuk voor de bovenkaak en een stuk voor de onderkaak. Door deze beugel, groeit de onderkaak beter. Het is een losse beugel, je kunt hem zelf uitdoen, met eten bijvoorbeeld.

[Dia 10: Plaatbeugel]

De plaatbeugel is een plastic plaatje met ijzerdraadjes eraan. Het zit tegen je de bovenkant van je mond aangedrukt en de ijzerdraadjes zitten om je gebit heen. Deze losse beugel zet je tanden en kiezen recht. Want vaak staan je tanden niet alleen scheef maar ook nog eens voorover of achterover.

[Dia 11: Slotjesbeugel]

Bij de slotjesbeugel wordt op elke tand en elke kies een metalen stukje gelijmd, dat is het slotje. Door al die slotjes komt een ijzerdraadje. Bij een slotjesbeugel horen elastiekjes. Die je vast maakt aan de speciale haakjes van de beugel. Deze elastiekjes trekken je gebit netjes langs het ijzerdraadje.

[Dia 12: Retentiebeugel]

De retentiebeugel duwt of trekt niet aan je gebit, maar is eigenlijk alleen een steuntje. Hij helpt je tanden en kiezen om goed vast te groeien op hun nieuwe plek.

[Dia 13: Wat doet de orthodontist?]

[Dia 14: Eerste bezoek]

Ik ben 1 keer bij de orthodontist geweest. Die eerste keer kijkt hij hoe je kaken staan, hoe ver je mond al is gegroeid, hoeveel volwassen tanden en kiezen je al hebt en of je goed kunt praten met je gebit. Ook vroeg hij of ik echt een beugel zou willen en waarom. Want een beugel krijg je voor een paar jaar en dan is het heel belangrijk dat je zelf gemotiveerd bent en dat je het niet doet omdat bijvoorbeeld je ouders het willen.

Als je orthodontist ziet dat je toe bent aan een beugel, start de echte behandeling. En anders moet je later terugkomen zoals ik.

[Dia 15: Het plan]

Het is heel belangrijk dat je de juiste beugel krijgt. Daarom gaat de orthodontist eerst nog beter kijken naar je gebit en de stand van je kaken.

[Dia 16: Röntgenfoto's]

Eerst maakt hij foto's van je gebit en ook röntgenfoto's om van de binnenkant te zien of alle tanden en kiezen al genoeg gegroeid zijn. Met behulp van de computer kan je dan zien hoe je eruit gaat zien als je kaken en tanden zijn verschoven. Dat gebruikt de orthodontist om te zien of het eindresultaat wel bij je gezicht past.

[Dia 17: Happen]

Na de foto's moet je happen. Dan krijg je een bakje in de vorm van je kaak tegen je gebit aangedrukt. In dat bakje zit een soort pasta, dat hard wordt. Zo wordt er een afdruk van je gebit gemaakt. In die afdruk wordt later gips gegoten. En als dat ook hard is, heb je een namaakgebit van je echte gebit. Dit heet een gipsmodel. Het model gaat naar de beugelmaker, die speciaal voor jou een beugel maakt die goed past.

[Dia 18: Beugelmaker]

Ik ben op bezoek geweest bij een beugelmaker, het orthodontisch laboratorium Ortho-flex in Goor. Daar heb ik gezien hoe ze in het laboratorium allerlei soorten beugels maken die passen op de gipsmodellen die orthodontisten uit heel Nederland opsturen. Als jou orthodontist de beugel via Ortho-flex laat maken, mag je ook een kleur kiezen voor je beugel of er een plaatje van bijvoorbeeld FC Twente in laten maken. Ze maken daar zo'n 200 beugels per dag. Ik heb allemaal spullen mogen lenen en die mogen jullie na mijn spreekbeurt hier op tafel komen bekijken. Ik heb ook een filmpje over het maken van beugels, dat ik na mijn spreekbeurt kan laten zien als jullie dat leuk vinden.

Als dit allemaal klaar is, schrijft de orthodontist een behandelplan over alles wat er moet gebeuren. Dit plan wordt besproken met jezelf en je ouders en dan beslis je samen of je echt aan de behandeling gaat beginnen.

[Dia 19: De behandeling]

Als je je beugel hebt, moet je meestal 1 keer per maand terugkomen naar de orthodontiepraktijk. In het begin duren deze bezoeken ongeveer een half uur, later wordt dit korter. Je kunt niet altijd na schooltijd worden behandeld, dus je zult regelmatig een uurtje missen op school.

Meestal wordt je dan geholpen door een assistent die bijvoorbeeld de beugel strakker zet. Soms moet je naar de mondhygiënist als je bijvoorbeeld pijnlijk tandvlees hebt. Tijdens de behandelingen houdt de orthodontist steeds in de gaten of alles volgens het behandelplan loopt of dat er iets moet worden aangepast.

[Dia 20: Evaluatie]

Aan het eind van de behandeling is de belangrijkste vraag of al de moeite die jij en je orthodontist hebben gedaan ook tot het gewenste resultaat heeft geleid. Het gaat erom of je zelf tevreden bent over je gebit en of je gebit zo ook op lange termijn in evenwicht en dus mooi recht blijft.

De orthodontist gaat bij de evaluatie weer goed naar je mond kijken, maakt weer foto's en je moet weer happen voor een eindmodel. Als iedereen tevreden is, mag je beugel eruit en komt de laatste fase.

[Dia 21: Afronding ]

Nu moet het resultaat zo blijven als het is. Je hoeft nu alleen nog naar de orthodontist voor na controles. Daarna geeft de orthodontist alle informatie door aan je eigen tandarts, die dan bij de gewone controles van je gebit goed oplet. Natuurlijk moet je zelf ook goed in de gaten houden of alles mooi recht blijft.

[Dia 22: Kun je eten met een beugel?]

Eten met een beugel is, zeker in het begin, best lastig. Als je een beugel hebt, mag je geen harde of plakkerige snoepjes eten of nootjes of andere harde, taaie dingen. Ook kun je beter geen harde appel afbijten of op je nagels bijten. Daarvan kan de beugel stuk gaan. Wat wel mag, is kauwgom eten. Dat is zelfs goed. Maar dan wel speciale kauwgom zonder suiker, die je gebit schoonmaakt. Veel kinderen denken dat je geen cola mag drinken als je een vaste beugel hebt, omdat de slotjes dan los gaan zitten. Maar de orthodontisten zeggen dat dat niet waar is. Cola is wel slecht voor je tanden, net als alle frisdranken met prik, maar dat is het ook als je geen beugel hebt. Hetzelfde geldt voor al het eten met veel suiker erin.

[Dia 23: Hoe houd je een beugel schoon?]

Tanden poetsen is altijd belangrijk. Maar als je een beugel hebt, moet je nog veel beter poetsen. Vooral bij een slotjesbeugel blijft er makkelijk eten tussen het ijzerdraad zitten. Dat ziet er vies uit maar is ook erg slecht voor je tanden. Als je dat niet weghaalt, krijg je gaatjes of gaat je tandvlees pijn doen.

[Dia 24: Tanden poetsen met slotjes]

Als je een beugel hebt, poets je met een gewone borstel minstens 4 keer per dag je gebit. De assistent legt precies uit hoe je dat moet doen. Meestal krijg je ook nog speciale borsteltjes die goed tussen alle slotjes en achter de ijzerdraadjes komen.

Met een losse beugel is tandenpoetsen veel makkelijker. Zo'n beugel haal je er gewoon even uit. Je moet de beugel dan wel apart poetsen.

[Dia 25: Doet een beugel pijn?]

Ik dacht altijd dat een beugel erg pijn zou doen, maar dat valt mee als je het vraagt aan iemand die een beugel heeft.

De eerste keer is de pijn het ergst. Maar na 2 dagen is dat al een stuk minder. Je raakt aan de druk op je tanden gewend en na een tijdje voel je het niet meer. Als er wat aan de beugel verandert, is de pijn nooit zo erg als de 1<sup>e</sup> keer. Als de orthodontist hem een stukje strakker heeft gedraaid, voel je het wel.

Soms steekt er een stukje ijzerdraad uit in de mond en dat prikt dan in je wang. Bij de orthodontist kun je dat stukje weer een beetje de andere kant op laten buigen en weg is de pijn. Wat ook wel eens gebeurt, is dat je wang steeds langs een deel van je beugel schuurt. Daar krijg je een blaar van in je mond. Van de orthodontist krijg je speciale was mee dat je op het uitsteeksel smeert. Dan voelt het zachter aan en de blaar verdwijnt al snel.

[Dia 26: Hoe ziet het eruit na een beugel?]

Ik hoop dat als ik een beugel heb gehad, mijn bovenkaak niet meer zo ver naar voren staat en dat mijn tanden netjes recht staan. Ik denk wel dat het lukt, want als je andere kinderen ziet die een beugel hebben gehad, dan ziet het er mooi recht uit.

Het lijkt me allemaal best spannend. En ik denk dat het best lastig is om 2 of 3 jaar lang een beugel te hebben en steeds naar de orthodontist te moeten. Maar ik weet nu wel wat er allemaal gaat gebeuren en ik hoop dat ik na de zomervakantie zelf een beugel krijg. Dat hoor ik in juli.

Ook hoop ik dat jullie allemaal meer over beugels weten. En dat de kinderen die aan het begin van mijn spreekbeurt bleven staan [eventueel aantal noemen], nu ook al een beetje zijn voorbereid.

[Dia 27: Einde]

Na de vragen heb ik nog twee filmpjes. Eén van klokhuis over beugels waarin we kunnen zien wat ik net heb verteld. En één over de beugelmaker Ortho-flex in Goor.

Wie van jullie heeft er nog een vraag?