

## Hoofdstuk 1: Sam en Noor bij de tandarts

Op een woensdagmiddag zegt de juf: "Vergeet niet, sommige van jullie moeten deze week naar de tandarts."

Sam kijkt meteen naar Noor.

"Moet jij ook?" vraagt hij.

Noor knikt. "Ja... morgen al."

Sam zucht. "Ik ook. Ik vind het echt niet leuk."

De volgende dag zitten Sam en Noor samen in de wachtkamer van de tandarts. Het ruikt een beetje vreemd en ze horen zachte geluiden van apparaten.

"Ik ben een beetje zenuwachtig," fluistert Noor.

Sam knikt. "Ik ook... vooral voor die boor."

De tandarts komt binnen en zegt vriendelijk: "Hallo Sam en Noor, wie is er eerst?"

Noor kijkt naar Sam. "Jij eerst?"

Sam slikt even en zegt dan: "Oké... maar jij blijft wel wachten hè?"

Noor glimlacht. "Ja, ik ben hier."

Sam gaat in de stoel liggen. De tandarts kijkt rustig in zijn mond.

"Je doet het goed," zegt de tandarts. "Gewoon even stil liggen."

Sam knijpt zijn handen samen, maar merkt dat het eigenlijk best meevalt.

Even later is Noor aan de beurt.

"Het ging best goed," zegt Sam. "Je hoeft niet bang te zijn."

Noor knikt en gaat zitten in de stoel.

Na afloop lopen ze samen naar buiten.

"Zie je," zegt Sam, "het viel mee."

Noor lacht. "Ja... samen is het minder spannend."

## Hoofdstuk 2: Spanning

De volgende dag op school zitten Sam en Noor naast elkaar in de klas. Ze denken allebei nog aan de tandarts van gisteren.

“Ik was echt zenuwachtig,” zegt Noor zacht.

Sam knikt. “Ik ook. Mijn hart ging zo snel.”

Noor kijkt hem aan. “Ja! Dat had ik ook. Alsof er iets spannends ging gebeuren.”

De juf hoort het en zegt: “Dat gevoel heet spanning. Dat heeft iedereen wel eens.”

Sam vraagt: “Maar waarom voelt dat zo eng?”

De juf legt uit: “Je lichaam maakt zich klaar voor iets wat je spannend vindt. Je hart gaat sneller, en soms voel je kriebels in je buik.”

Noor zegt: “Dus het is eigenlijk normaal?”

“Ja,” zegt de juf. “Spanning is niet slecht. Het helpt je om alert te zijn.”

In de pauze zitten Sam en Noor op het bankje.

“Ik dacht dat ik de enige was,” zegt Sam.

Noor schudt haar hoofd. “Nee hoor, we hadden het allebei.”

Sam glimlacht een beetje. “Samen is het minder eng.”

Noor knikt. “Dat is waar.”

Ze staan op en lopen samen het plein op.

### Hoofdstuk 3: Gaatjes vullen

Een paar weken later zit Sam weer in de klas. De juf deelt briefjes uit.

“Dit is voor je ouders,” zegt ze. “Sommige van jullie moeten weer naar de tandarts.”

Sam kijkt op het briefje en zucht. “Oh nee... weer naar de tandarts.”

Noor kijkt ook. “Ik ook... en er staat dat ik een gaatje heb.”

Sam slikt. “Bij mij ook...”

Na school lopen ze samen naar huis.

“Denk je dat het pijn doet?” vraagt Noor.

Sam haalt zijn schouders op. “Ik hoop van niet.”

De volgende dag zitten ze weer in de wachtkamer.

“Ik heb echt spanning,” fluistert Noor.

Sam knikt. “Ik ook... maar we doen het samen.”

De tandarts roept: “Noor, kom maar.”

Noor staat langzaam op. “Blijf je hier?”

“Ja,” zegt Sam. “Ik wacht op je.”

In de kamer legt de tandarts rustig uit: “We gaan het gaatje schoonmaken en vullen. Je krijgt eerst een verdoving, zodat je niets voelt.”

Noor knikt een beetje zenuwachtig, maar luistert goed.

Ze voelt een klein prikje, maar daarna wordt haar mond langzaam een beetje slap.

“Je doet het heel goed,” zegt de tandarts.

Even later komt Noor weer naar buiten.

“Het viel mee,” zegt ze. “Ik voelde bijna niks.”

Sam kijkt opgelucht. “Echt?”

Noor knikt. “Ja. Jij kunt dit ook.”

Dan is Sam aan de beurt.

Hij denkt aan wat Noor zei en gaat zitten in de stoel.

“Je bent dapper,” zegt de tandarts.

Sam ademt rustig en merkt dat het inderdaad meevalt.

Na afloop lopen ze samen naar buiten.

“Zie je,” zegt Noor, “we hebben het gedaan.”

Sam lacht. “Ja... en het was minder eng dan ik dacht.”

#### Hoofdstuk 4: Te veel snoepen

De volgende dag op school zit Sam aan tafel met een zakje snoep.

Noor kijkt hem aan. "Heb jij dat allemaal al op?"

Sam haalt zijn schouders op. "Gisteren ook al... en de dag ervoor."

Noor kijkt een beetje verbaasd. "Dat is best veel."

Sam zegt: "Ja maar het is lekker!"

De juf hoort het en komt erbij staan. "Weten jullie wat er kan gebeuren als je te veel snoept?"

Sam kijkt op. "Gaatjes?"

De juf knikt. "Precies. Suiker kan je tanden beschadigen. Daarom is het belangrijk om niet te veel snoep te eten en goed te poetsen."

Sam kijkt naar zijn snoepje en denkt even na. "Dus daarom had ik een gaatje..."

Noor zegt: "Ja, ik denk het ook."

In de pauze zitten ze op het bankje.

Sam zegt: "Ik ga minder snoepen."

Noor knikt. "Ik ook. Misschien alleen af en toe."

Sam lacht. "Ja... een beetje mag wel."

De juf loopt langs en zegt: "Goed zo. Gezonde keuzes helpen je lichaam en je tanden."

Sam stopt zijn snoepje terug in zijn tas.

"Ik eet hem later wel," zegt hij.

Noor glimlacht. "Slim."