

Zdrowe zęby, zdrowe wszystko

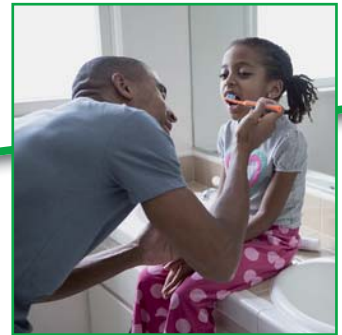
Wielki elementarz zębów dla małych specjalistów



Ladne zęby

Złe mycie zębów stanowi główną przyczynę próchnicy. W osadzie nazębnym roi się od niewidzialnych bakterii, które zamieniają cukier pochodzący z resztek pokarmu w kwas. Kwas ten wyżera dziury w szkliwie. Tak powstaje próchnica. Zęby z czarnymi dziurami próchnicy stają się wrażliwe i boją. Jak możesz temu zapobiec:

- ☺ 2 x dziennie przez 2-3 minuty myć zęby. A koniecznie przed pójściem spać!
- ☺ Wystarczy pasta do zębów wielkości ziarnka grochu! Ważne, aby zawierała fluor.
- ☺ Niech mama albo tata doczyszczą ci zęby.
- ☺ Po umyciu zębów wieczorem należy pić już tylko wodę i nic nie jeść.
- ☺ Elektryczna szczoteczka powoduje, że zęby są bardzo czyste.
- ☺ 2 wizyty u dentysty w ciągu roku pomogą ci zachować zdrowe zęby.



Tajne kryjówki cukru:



1 butelka herbaty mrożonej
= ok. 13 kostek cukru



1 jogurt owocowy (150 g)
= ok. 8 kostek cukru



1 dziecięca garstka (50 g) gumisiów
= ok. 8 kostek cukru



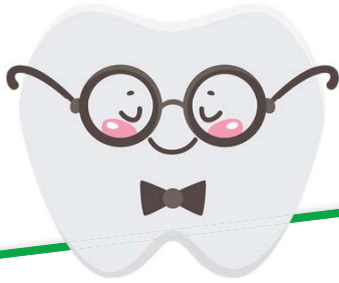
1 porcja (20 g) keczupu = ok. 2 kostki cukru

Na szkodniki próchnicowe

Cukier stanowi główną przyczynę powstawania próchnicy i kryje się w wielu potrawach i napojach.

- ☺ Jak najczęściej pij wodę z kranu zamiast słodzonych cukrem napojów takich jak herbata mrożona, lemoniada, cola ...
- ☺ Po zjedzeniu słodczyj napij się wody!
- ☺ Na przekąskę jedz owoce, marchewki, ogórki, paprykę albo orzechy zamiast batonów czekoladowych, ciasta czy chipsów.
- ☺ Sprawdź ile cukru jesz na śniadanie albo przekąskę. Czy znajdziesz kryjówki cukru?





Quiz o zębach

- Której pasty do zębów powinieneś używać?
o pasta z cytryną
o pasta z fluorem
o pasta z cukrem
- Jak często trzeba myć zęby?
o 1 x w tygodniu
o 2 x dziennie
o co godzinę
- Czego używa się do mycia zębów?
o małej szczotki do włosów
o małej szczotki do toalety
o średniej szczoteczki do zębów
- Ile jest zębów mlecznych?
o 20
o 32
o 16
- Jak często trzeba chodzić do dentysty?
o 1 x w roku
o 2 x w roku
o co 3 lata
- Co powoduje żucie?
o Zęby tańczą w krąg.
o Płynie więcej śliny.
o Trzęsą się uszy.
- Co robi ślina?
o Brudzi zęby.
o Wyplukuje bakterie.
o Myje bakterie.
- Jak nazywa się uzębienie po wymianie zębów?
o zęby młodzieńcze
o zęby stałe
o cukierki owocowe
- Co jest zdrowe dla zębów?
o bezcukrowa guma do żucia
o batony czekoladowe
o cukierki owocowe

Rozwiązania: 1b, 2b, 3c, 4a, 5b, 6b, 7b, 8c, 9a



Kacik z dowcipami

Pani siedzi przestraszona u dentysty.
Dentysta mówi: „Teraz proszę zacisnąć zęby i otworzyć usta.”

Przychodzi szkielet do dentysty.
Dentysta mówi: „Pana zęby są w dobrym stanie, ale dziąsło mnie martwi.”

Zabawa z łamaczem języka:

Zehn Ziegen ziehen zehn Zentner Zement zum Zahnarzt zum Zementieren zerbrochener Zähne.

