

# Ai dinti buni, totul e bine

Marele ABC-dentar pentru micii specialiști



## Dinti frumoși

Motivul principal al apariției cariilor este spălătul incorect al dinților. Tartrul conține o sumedenie de bacterii invizibile, care, în gură, transformă zahărul din resturile alimentare în acid. Acest acid atacă smalțul dentar producând mici găuri. Dinții cu mici carii negre devin sensibili și dureroși. Cum poți evita acest lucru:

- ☺ Prin spălătul pe dinți de 2 ori pe zi, câte 2-3 minute. Neapărat înainte de culcare!
- ☺ Ajunge o cantitate de pastă de dinți cât un bob de mazăre! Este important ca pasta de dinți să conțină Fluorid.
- ☺ După ce te-ai spălat pe dinți, lasă-i pe mama sau pe tata să ți-i spele și ei.
- ☺ Seara, după spălătul dinților, nu mai mânca nimic; poți bea doar apă.
- ☺ Cu o perie de dinți electrică, dinții devin deosebit de curați.
- ☺ Dacă te vei duce de 2 ori pe an la control la dentist, vei reuși să-ți păstrezi dinții sănătoși.



## Secretele zahărului ascuns:



1 sticlă de suc Eistee (500 ml)  
= cca. 13 cuburi de zahăr



1 laurt cu fructe (150 g)  
= cca. 8 cuburi de zahăr



1 Pumn de copil de Ursuleți de jeleu (50 g)  
= cca. 8 cuburi de zahăr



1 Porție de Ketchup (20 g)  
= cca. 2 cuburi de zahăr

## Lupta împotriva cariilor

Zahărul este motivul esențial pentru apariția cariilor și el este ascuns în multe alimente și băuturi.

- ☺ Bea cât de des posibil apă de la rețea în loc de băuturi cu conținut de zahăr precum sucuri, limonade, cola etc.
- ☺ După ce mănânci dulciuri bea apă!
- ☺ Mănâncă la gustare fructe, morcovi, castraveți, ardei sau nuci, în loc de batoane de ciocolată, prăjituri sau chipsuri.
- ☺ Încearcă odată să verifici cât zahăr consumi la micul dejun sau la gustare. Găsești zahărul ascuns?





## Quiz pentru dinți

1. Ce fel de pastă de dinți trebuie să folosești?  
 Pastă de dinți cu lămâie       Pastă de dinți cu Fluorid       Pastă de dinți cu zahăr
2. Cât de des trebuie să te speli pe dinți?  
 O dată pe săptămână       De 2 ori pe zi       La fiecare oră
3. Cu ce ne spălăm pe dinți?  
 Cu o perie micuță de păr       Cu o perie de WC       Cu o perie mijlocie de dinți
4. Câți dinți are o dantură de lapte?  
 20       32       16
5. Cât de des trebuie să mergi la dentist?  
 O dată pe an       De 2 ori pe an       La fiecare 3 ani
6. Ce se întâmplă în gură prin mestecat?  
 Dinții se rotesc în cerc.       Secreția de salivă e mai abundentă.       Se mișcă urechile.
7. Ce rol are saliva?  
 Murdărește dinții.       Clătește, elimină bacteriile din gură.       Curăță, spală bacteriile din gură.
8. Cum se numește dantura după schimbarea ei?  
 Dantură de lapte.       Dantură de tineret.       Dantură definitivă.
9. Ce este sănătos pentru dinți?  
 Gumă de mestecat fără zahăr.       Batoane de ciocolată.       Bomboane cu fructe.

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



## Glume

O femeie stă speriată la dentist.  
 Dentistul îi spune: „Acum strângeți din dinți și deschideți gura.“

Un schelet vine la dentist.  
 Dentistul îi spune: „Dinții vă sunt buni, doar gingia imi face mari griji.“

