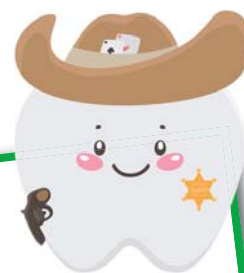



# Jók a fogak, minden jó

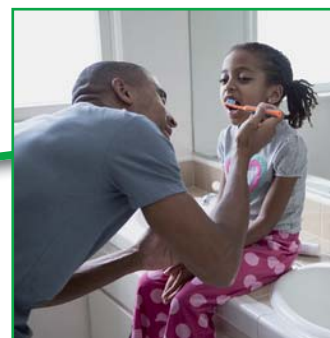
A nagy Fog-ABC a kis profiknak



## Szép fogak

A helytelen fogmosás a fő oka a fogszuvasodás megjelenésének. A fogkőben láthatatlan baktériumok, az ételmaradékokban található cukrot a szájból savas kémhatásúvá változtatják. Ez a sav a fogzománcban. Így megjelenik a fogszuvasodás. Ez érzékennyé teszi a fogat és így fájdalmat okoz. Miképpen tudod te ezt megelőzni:

- ☺ 2-szer naponta, 2-3 percig kell fogat mosni! Lefekvés előtt mindenképpen!
- ☺ Elég egy borsónyi fogkrém! Fontos a fogkrém Fluorid tartalma. 
- ☺ Engedd anyát vagy apát, hogy a fogmosás után a fogaidat még egyszer nézze át.
- ☺ Este, fogmosás után csak vizet szabad inni, enni már semmit sem.
- ☺ Egy elektromos fogkefével a fogaid különösen tiszták lesznek.
- ☺ Fogaidat egészségben megőrizheted ha 2-szer évente megnézetted őket a fogorvosnál.



## Cukortartalmú ételek, italok, amire nem gondolsz:



1 Üveg Eistee (500 ml) = kb. 13 db. kocka cukor



1 gyümölcs joghurt (150 g)  
= kb. 8 db. kocka cukor



1 Gyermekmарok (50 g) gummi mackó  
= kb. 8 db. kocka cukor



1 Adag (20 g) Ketchup = kb. 2 db. kocka cukor

## A fogszuvasodás elleni harc

A cukor a fő oka a fogszuvasodás megjelenésének és ez sok étel és italban megtalálható.

- ☺ Igyál ahányszor csak lehet csapvizet, cukor tartalmú italok helyett mint Eistee, limonadé, Cola,..... stb
- ☺ Rágcsálás után vizet igyál!
- ☺ Uzsonnára egyél inkább gyümölcsöt, répát, uborkát, paprikát vagy diót, csokoládé, tészta vagy chips helyett.
- ☺ Ellenőrizd, hogy mennyi a cukortartalma a reggelined vagy a uzsonnának. Találtál-e benne cukortartalmat?





# Fog kviz

1. Milyen fogkrémet használjál?  
o Citromos fogkrémet

o Fluorid tartalmú fogkrémet

o Cukor tartalmú fogkrémet

2. Milyen gyakran kell fogaidat tisztítani?  
o 1 -szer hetente

o 2 -szer naponta

o minden órában

3. Mivel tisztítjuk fogainkat?  
o Egy pici hajkefével

o Egy pici klókefével

o Egy közép nagyságú fogkefével

4. Hány fog van egy tejfogsorban?  
o 20

o 32

o 16

5. Milyen gyakran kéne a fogorvoshoz menni?  
o 1 -szer évente

o 2 -szer évente

o 3 évente

6. Mi történik rágás közben?  
o A fogak körben táncolnak.

o Több nyál termelődik a szájban.

o A füleink mozognak.

7. Mit okoz a nyál?  
o Bepiszkolja fogainkat.

o Lemossa a baktériumokat.

o Tisztára mossa a baktériumokat.

8. Hogy nevezik a fogsort fogváltás után?  
o Tejfogsor

o Ifjúkor fogsor

o Végleges fogsor

9. Mi egészséges fogainknak?  
o Cukormentes rágógumi

o Csokoládé

o Gyümölcs cukor

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



# Viccek

Egy aszony ül félve a fogorvosnál.  
Szól az orvos: „Most harapja össze fogait és nyissa ki a száját.”

Egy csontváz jön a fogorvoshoz.  
Szól az orvos: „Maga fogai rendben vannak csak a foghús okoz nekem gondokat.”

Spaß mit einem Zungen-Brecher:

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

