

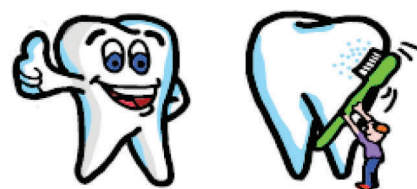
Czy wiesz, że...

- ▶ Zęby myjemy co najmniej dwa razy dziennie – a najlepiej po każdym posiłku – przez ok. 2 minuty.
- ▶ Używamy szczoteczki z miękkim lub średnio-miękkim włosiem.
- ▶ Raz dziennie używamy nitki dentystycznej, do wyczyszczenia wszystkich przestrzeni międzyzębowych.
- ▶ Szczoteczkę do zębów wymieniamy na nową co 2-3 miesiące, gdyż podczas jej użytkowania włókna ulegają zużyciu i tracą skuteczność docierania do wszystkich zakamarków jamy ustnej.
- ▶ Szczoteczkę do zębów wymieniamy również po przebytych infekcjach, ponieważ w jej włóknach gromadzą się drobnoustroje, które mogą być przyczyną reinfekcji.
- ▶ Zęby myjemy tzw. ruchami wymiatającymi. Zęby dolne myjemy od dołu do góry, zęby górne myjemy od góry do dołu.
- ▶ Używamy past do zębów zawierających fluor. Fluor działa jak tarcza ochronna, chroniąc nasze zęby przed próchnicą.
- ▶ Dzieci do pierwszego roku życia mogą używać pasty do zębów z ksylitolem – jest bezpieczna nawet po połknięciu i zawiera naturalną krzemionkę, która delikatnie czyści zęby.
- ▶ Dentystę odwiedzamy co najmniej dwa razy w roku.



Czy wiesz, że...

- ▶ Zęby myjemy co najmniej dwa razy dziennie – a najlepiej po każdym posiłku – przez ok. 2 minuty.
- ▶ Używamy szczoteczki z miękkim lub średnio-miękkim włosiem.
- ▶ Raz dziennie używamy nitki dentystycznej, do wyczyszczenia wszystkich przestrzeni międzyzębowych.
- ▶ Szczoteczkę do zębów wymieniamy na nową co 2-3 miesiące, gdyż podczas jej użytkowania włókna ulegają zużyciu i tracą skuteczność docierania do wszystkich zakamarków jamy ustnej.
- ▶ Szczoteczkę do zębów wymieniamy również po przebytych infekcjach, ponieważ w jej włóknach gromadzą się drobnoustroje, które mogą być przyczyną reinfekcji.
- ▶ Zęby myjemy tzw. ruchami wymiatającymi. Zęby dolne myjemy od dołu do góry, zęby górne myjemy od góry do dołu.
- ▶ Używamy past do zębów zawierających fluor. Fluor działa jak tarcza ochronna, chroniąc nasze zęby przed próchnicą.
- ▶ Dzieci do pierwszego roku życia mogą używać pasty do zębów z ksylitolem – jest bezpieczna nawet po połknięciu i zawiera naturalną krzemionkę, która delikatnie czyści zęby.
- ▶ Dentystę odwiedzamy co najmniej dwa razy w roku.



ZĘBOWY QUIZ

- Każdy z nas, póki nieduży, tylko ich 20 ma.
Choć wypadną, będą nowe i to aż 32.
Odpowiedź: _____
- Pasta do mycia zębów dla dzieci powyżej 1 roku życia i dorosłych powinna zawierać:
 - fosfor
 - fluor
 - chlor
- Dentystę należy odwiedzić:
 - co najmniej 1 raz na dwa lata
 - co najmniej 2 razy w roku
 - tylko wtedy, gdy boli ząb
- Co to jest - na pewno wiesz, najeżona jest jak jeż. Lecz nikogo nie ukłuje, tylko zęby wyszoruje.
Odpowiedź: _____
- Spożywanie słodczy (cukrów) powoduje:
 - powstawanie próchnicy
 - wzmacnianie zębów
 - usuwanie bakterii z jamy ustnej
- Podczas mycia zębów szczotkują również:
 - podniebienie
 - język
 - usta
- Myję zęby, szczotkując je 2 razy dziennie przez co najmniej:
 - 30 sekund
 - 1 minutę
 - 2 minuty
- Jest biała siedzi w tubie, zęby nią czyścić lubię!
Odpowiedź: _____
- Fluor obecny w paście do zębów:
 - wybiela zęby
 - wzmacnia szkliwo i chroni zęby przed próchnicą
 - odświeża oddech
- Szczoteczkę do mycia zębów należy wymieniać:
 - 1 raz w roku
 - co 2-3 miesiące i po przebytej chorobie
 - tylko po przebytej chorobie



Podpowiedzi znajdziesz na drugiej stronie...



ZĘBOWY QUIZ

- Każdy z nas, póki nieduży, tylko ich 20 ma.
Choć wypadną, będą nowe i to aż 32.
Odpowiedź: _____
- Pasta do mycia zębów dla dzieci powyżej 1 roku życia i dorosłych powinna zawierać:
 - fosfor
 - fluor
 - chlor
- Dentystę należy odwiedzić:
 - co najmniej 1 raz na dwa lata
 - co najmniej 2 razy w roku
 - tylko wtedy, gdy boli ząb
- Co to jest - na pewno wiesz, najeżona jest jak jeż. Lecz nikogo nie ukłuje, tylko zęby wyszoruje.
Odpowiedź: _____
- Spożywanie słodczy (cukrów) powoduje:
 - powstawanie próchnicy
 - wzmacnianie zębów
 - usuwanie bakterii z jamy ustnej
- Podczas mycia zębów szczotkują również:
 - podniebienie
 - język
 - usta
- Myję zęby, szczotkując je 2 razy dziennie przez co najmniej:
 - 30 sekund
 - 1 minutę
 - 2 minuty
- Jest biała siedzi w tubie, zęby nią czyścić lubię!
Odpowiedź: _____
- Fluor obecny w paście do zębów:
 - wybiela zęby
 - wzmacnia szkliwo i chroni zęby przed próchnicą
 - odświeża oddech
- Szczoteczkę do mycia zębów należy wymieniać:
 - 1 raz w roku
 - co 2-3 miesiące i po przebytej chorobie
 - tylko po przebytej chorobie



Podpowiedzi znajdziesz na drugiej stronie...

