

CO WIESZ O HIGIENIE ZĘBÓW?

1. Zęby należy myć:



a. raz dziennie



b. co najmniej dwa razy dziennie



c. nie należy myć zębów

2. Ile powinno trwać mycie zębów?



a. 30 sekund



b. 2 minuty



c. 10 minut

3. Najlepiej myć zęby:



a. rano i wieczorem



b. tylko rano



c. tylko po obiedzie

4. Porcja pasty do zębów na szczoteczce powinna być wielkości:



a. orzecha włoskiego



b. ziarnka grochu



c. jabłka

CO WIESZ O HIGIENIE ZĘBÓW?

5. Słodycze należy ograniczać, ponieważ:



a. zmniejszają produkcję śliny

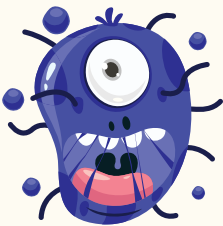


b. mogą powodować próchnicę



c. wybielają zęby

6. Co to jest próchnica?



a. Choroba zębów spowodowana przez bakterie



b. Nadwrażliwość zębów



c. Zapalenie dziąseł

7. Na wizytę kontrolną do stomatologa powinno się chodzić:



a. raz na dwa lata



b. raz w roku



c. 2 razy w roku

8. Co pomaga chronić zęby przed próchnicą?



a. Fluor w paście do zębów



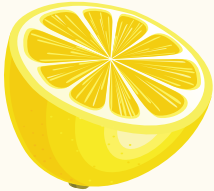
b. Płukanie zębów sokiem z cytryny



c. Picie słodzonych napojów

CO WIESZ O HIGIENIE ZĘBÓW?

9. Codzienną higienę zębów wspiera:



a. zjedzenie plasterka cytryny po umyciu zębów



b. używanie nici dentystycznej



c. korzystanie ze wspólnej szczoteczki do zębów

10. Trzeba regularnie chodzić do stomatologa, ponieważ:



a. po wizycie dostaniesz nagrodę



b. możesz sprawdzić, czy masz zdrowe zęby



c. lekarz pokazuje Ci Twoje zęby w lustrze powiększającym

Gratulacje! Quiz „Co wiesz o higienie zębów” został ukończony.

Teraz już wiesz, że:

- zęby trzeba myć co najmniej dwa razy dziennie przez 2 minuty, najlepiej po śniadaniu i po kolacji
- należy używać pasty z fluorem
- ograniczanie słodczy pomaga chronić zęby przed próchnicą
- regularne wizyty u dentysty są bardzo ważne – nawet jeśli nic nie boli.

Dbając o swoje zęby, dbasz o zdrowie całego organizmu i piękny uśmiech.

Wyniki:

1 b), 2 b), 3 a), 4 b), 5 b), 6 a), 7 c), 8 a), 9 b), 10 b)