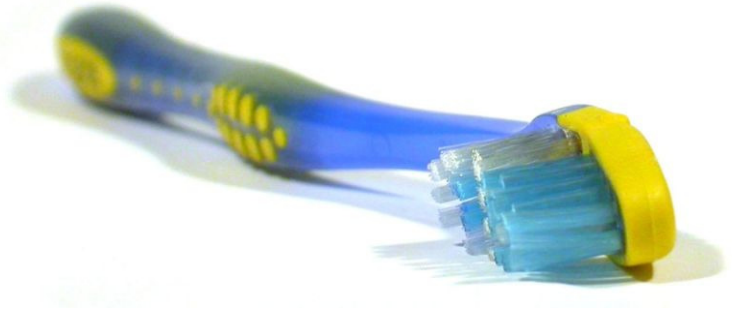


# A fogmosásról



## *Miért kell fogat mosni?*

- Hogy megelőzzük a fogszuvasodást és az ínygyulladást.
- Hogy egész életen át saját természetes fogainkkal rághassunk.
- Hogy bátran mosolyoghassunk, mert szépek a fogaink.

## *Mivel tisztítsuk fogainkat?*

- Rövid fejú, műanyag szálú fogkefével.
- Fluoridtartalmú fogkrémmel. (A 6-7 éven felüli gyermekek magasabb fluoridtartalmú fogkrémet használjanak. A tizenévesek már a felnőtteknek készült fluoridtartalmú fogkrémmel moshatják fogaikat.)

## *A fogkefén és a fogkrémen kívül másra is szükség van a fogápoláshoz?*

- Szükséged lehet kiegészítő eszközökre és anyagokra. Előfordulhat, hogy a fogorvosod szájápoló szerek és eszközök használatát javasolja neked (pl. fogselyem).
- Időnként használj lepedékfestő tablettát, és tükör segítségével ellenőrizd, hogy alaposan mosol-e fogat!

## *Mikor mossunk fogat?*

- Minden étkezés után, de naponta legalább kétszer, reggel és este.

## *Milyen gyakran cseréljük fogkefét?*

- 3-4 havonta.
- Fertőző betegség után viszont azonnal.

**1. Húzd alá a szövegben, hogy milyen a jó fogkefe!**

**2. Karikázd be, IGAZ-e vagy HAMIS!**

A felnőtteknek magas fluoridtartalmú fogkrém kell.

IGAZ/HAMIS

A fogkefét 4-6 havonta le kell cserélni.

IGAZ/HAMIS

A fogmosás segít, hogy tovább épek maradjanak fogaink.

IGAZ/HAMIS

A kisebbeknek alacsony fluoridtartalmú fogkrém kell.

IGAZ/HAMIS

**3. Mire való a fogápoláskor a tükör és a lepedékfestő tableta?**

---

**4. Miért kell egy nap legalább kétszer fogat mosni? Karikázással jelöld, hogy az állítás tény vagy vélemény!**

Azért, hogy egészségesek maradjanak a fogaink.

TÉNY/VÉLEMÉNY

Azért, hogy ne hulljanak ki a fogaink.

TÉNY/VÉLEMÉNY

Azért, hogy épek maradjanak a fogaink.

TÉNY/VÉLEMÉNY

Azért, mert különben szomorú lesz a fogkefénk.

TÉNY/VÉLEMÉNY