

Οδηγίες για γερά δόντια.



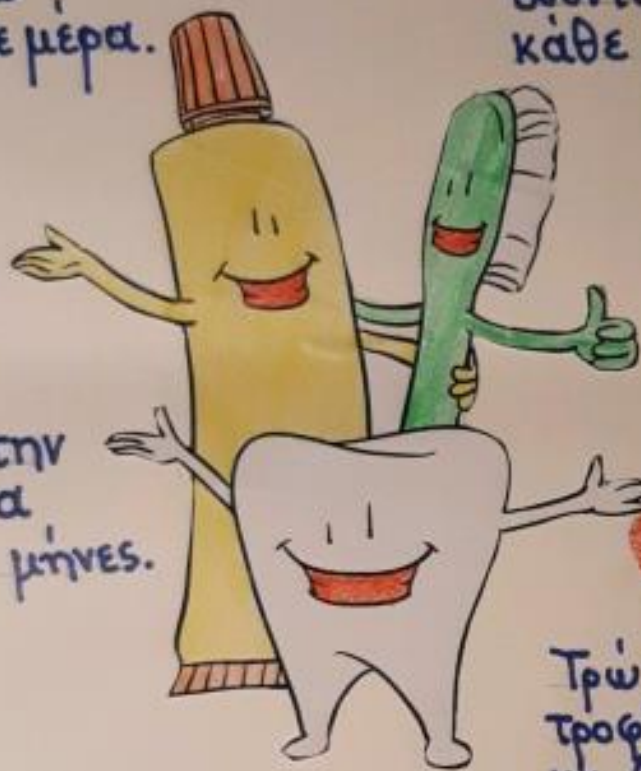
Βουρτσίζουμε
τα δόντια μας
δύο φορές κάθε μέρα.



Χρησιμοποιούμε
οδοντική νήμα
κάθε μέρα.



Αλλάζουμε την
οδοντόβουρτσα
κάθε τρεις μήνες.



Τρώμε υγιεινές
τροφές: Φρούτα-λαχανικά.
Δεν τρώμε τροφή
που έχουν ζάχαρη
κάθε μέρα.



Πηχάινουμε στον
οδοντίατρο κάθε έξι
μήνες για έλεγχο.



Βουρτσίζω τα δοντάκια

για είναι καθαρά.

Πάνω κάτω τα χεράκια

για δόντια αστραφτερά.



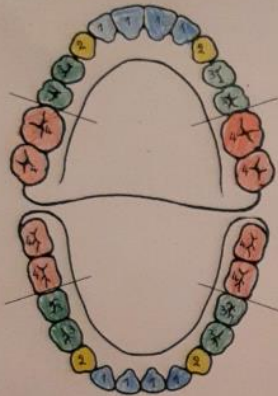
Βουρτσίζω και τα πίσω

βουρτσίζω κυκλικά.

Βουρτσίζω τα μπροστά

για δοντάκια λαμπερά.

ΤΑ ΔΟΝΤΙΑ ΜΑΣ



ΚΟΠΗΤΗΡΑΣ



Τα δόντια αυτά κόβουν-αμαλθώνουν την τροφή.

ΚΥΝΟΔΟΝΤΑΣ



Τα δόντια αυτά σχίζουν την τροφή.

ΠΡΟΓΟΜΦΙΟΣ



Τα δόντια αυτά αλέθουν την τροφή.

ΓΟΜΦΙΟΣ



Τα δόντια αυτά λιώνουν την τροφή.

Χρωμάτιος γαλάζιος τους κοκκίνας, κίτρινοί τους κυνόδοντες, πράσινοί του προγόμφιους και κόκκινοί τους γομφίους.

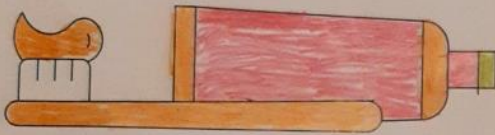
ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ 2

ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΤΩΝ ΔΟΝΤΙΩΝ



- Σε ποια περιοχή της γλώσσας σας νιώθετε πιο έντονα τη γλυκιά γεύση;.....
- Σε ποια περιοχή της γλώσσας σας νιώθετε πιο έντονα την αλμυρή;.....
- Σε ποια περιοχή της γλώσσας σας νιώθετε πιο έντονα την ξινή;.....
- Σε ποια περιοχή της γλώσσας σας νιώθετε πιο έντονα τη πικρή;.....

① Βούρτσισε τα δόντια
2 φορές την ημέρα.



② Χρησιμοποίησε
οδοντικό νήμα
1 φορά την ημέρα



③ Ξέπλυνε τα
δόντια με:



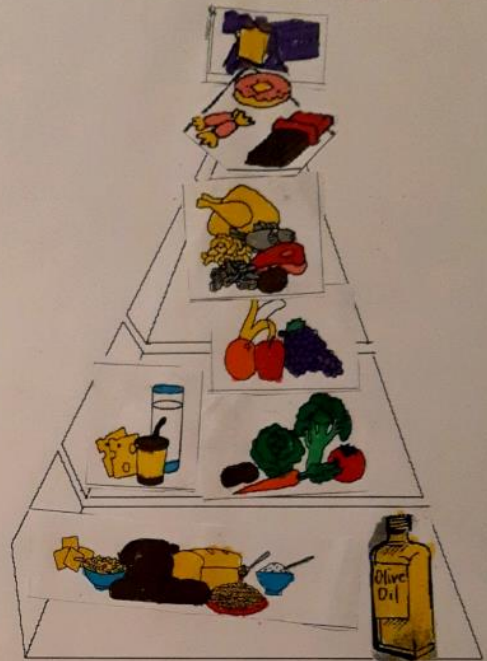
Νερό



και
στοματικό
διάλυμα

④ Επανελάβε
κάθε μέρα.

Πυραμίδα Υγιεινής Διατροφής



Όνομα: _____

