

KUIZ SKOP 4 :AMALAN KESIHATAN PERGIGIAN

NAMA: _____ KELAS: _____

1. Apakah yang dimaksudkan dengan karies gigi?

- A) Penyakit gusi
- B) Kerosakan pada enamel gigi
- C) Gigi berlubang
- D) Kedua-duanya B dan C

2. Berikut merupakan amalan terbaik untuk menjaga kesihatan gigi KECUALI....

- A) Memberus gigi dua kali sehari
- B) Menggunakan flos
- C) Menghadkan pengambilan gula
- D) Banyakkan pengambilan makanan manis

3. Apakah kesan negatif daripada menghisap rokok terhadap kesihatan pergigian?

- A) Karies gigi, penyakit gusi dan bau mulut
- B) Gigi tidak teratur (maloklusi)
- C) Ortodontik
- D) Semua di atas

4. Berapa kerap seharusnya seseorang menjalani pemeriksaan pergigian?

- A) Setiap tahun
- B) Setiap 6 bulan
- C) Hanya apabila sakit
- D) Tidak perlu pemeriksaan

5. Apakah salah satu amalan buruk yang boleh merosakkan gigi?

- A) Mengunyah ais
- B) Menggunakan ubat kumur
- C) Menghadiri pemeriksaan pergigian
- D) Makan buah-buahan

6. Berikut merupakan manfaat menggunakan flos KECUALI

- A) Menghilangkan bau mulut
- B) Menambahkan risiko penyakit gusi
- C) Membersihkan antara gigi
- D) Mengurangkan risiko penyakit gusi

7. Apakah tanda-tanda awal masalah gusi?

- A) Gusi berdarah dan bengkak
- B) Gigi patah
- C) Nafas menjadi segar
- D) Semua di atas

8. Apakah punca utama kerosakan gigi?

- A) Fluorida berlebihan
- B) Penggunaan ubat gigi
- C) Plak bakteria
- D) Pencucian gigi secara berlebihan

9. Mengapa pemeriksaan pergigian berkala penting?

- A) Menghalang gigi kekuningan
- B) Mengesan masalah awal pada gigi dan gusi
- C) Memutihkan gigi
- D) Mengelak masalah mulut kering

10. Apakah bahan utama dalam ubat gigi untuk mencegah kaviti?

- A) Karbonat
- B) Fluorida
- C) Silika
- D) Asid sitrik

11. Apakah peranan benang gigi (flossing)?

- A) Memutihkan gigi
- B) Membersihkan ruang antara gigi
- C) Meningkatkan jumlah air liur
- D) Membuang plak secara berlebihan

12. Apakah jenis makanan yang perlu dielakkan untuk menjaga kesihatan gigi?

- A) Makanan pedas
- B) Makanan yang melekit dan manis
- C) Makanan berprotien tinggi
- D) Makanan yang kaya dengan serat

Jawapan (Skop 4)

1. D) Kedua-duanya B dan C
2. D) Banyakkan pengambilan makanan manis
3. A) Karies gigi, penyakit gusi dan bau mulut
4. B) Setiap 6 bulan
5. A) Mengunyah ais
6. B) Menambahkan risiko penyakit gusi
7. A) Gusi berdarah dan bengkak
8. C) Plak bakteria
9. B) Mengesan masalah awal pada gigi dan gusi
10. B) Fluorida
11. B) Membersihkan ruang antara gigi
12. B) Makanan yang melekit dan manis