



LES DENTS

Rentar-se les dents és una rutina d'higiene que hem de realitzar ...

Una vegada al dia

Després de cada menjada

NOMÉS després de sopar

- **Si ens rentam bé les dents evitarem tenir càries.**

Vertader

Fals

- **Quant de temps hem d'estar rentant-mos les dents?**

2 segons

2 minuts

5 minuts

- **Quantes passes hem de seguir per rentar-mos bé les dents?**

5

6

- **La primera passa és posar una mica de pasta de dents al raspall.**

Vertader

Fals

- **La segona passa és rentar les dents per fora, començant pels queixals fins a les dents de davant.**

Vertader

Fals

- **La tercera passa és ...**

Rentar-se les dents per dedins, deixant els queixals.

Rentar les dents per dedins recordant els queixals.

Rentar la llengua



LES DENTS

- **A la quarta passa hem de rentar les puntes de les dents ...**
 - Cap endavant
 - Cap endarrere
 - De davant a endarrere i d'endarrere al davant.
- **A la passa número 5 hem de rentar la part de dins de la boca.**
 - Sí, llengua i galtes
 - Sí, només la llengua
- **La darrera passa és rebejar la boca amb aigua.**
 - Vertader
 - Fals
- **Quines altres coses podem emprar per rentar-mos les dents?**
 - Flúor i fil dental
 - No es poden fer més passes
- **Quins tipus d'aliments hauríem d'ingerir més?**
 - Llepolies i dolços
 - Aliments saludables
- **Hem de canviar el nostre raspall de dents quan està desgastat?**
 - Sí
 - No