

QUÉ SABES
SOBRE...

SALUD



DENTAL

RELLENA EL
CUESTIONARIO QUE
ESTÁ ADENTRO
Y ENTÉRATE


1

¿Cuántas piezas dentales tenemos?

a 14

b 16

c 32

d 20

2

¿Para que necesitamos tomar azúcar?

a Para ver mejor

b Porque el cerebro necesita glucosa

c Para crecer

d Para fortalecer los huesos

3

¿Cuántas veces debemos cepillarnos al día?

a Una vez al día

b Tres veces al mes

c Tres veces al día

d Cuatro veces a la semana

4

¿Qué debemos hacer después de tomar azúcar?

a Beber agua

b Lavarnos las manos

c Nada

d Cepillarnos los dientes

5

¿Cuál de estas sustancias es más necesaria para los dientes?

a El potasio

b El hierro

c El magnesio

d El flúor





Dieta
equilibrada



Higiene
bucal



Visita periódica
al dentista...

...y seguir sus
consejos!



✦ ✦ ✦
✦ ✦ ✦
Recuerda siempre estos consejos, por tu salud bucal.
✦ ✦ ✦
✦ ✦ ✦

REVISA TUS RESPUESTAS Y APRENDE

1

La respuesta es C

Tenemos 32 piezas dentales que durarán mucho si las cuidamos adecuadamente.

2

Si respondiste B es correcto

El azúcar que comemos se convierte en la glucosa que es alimento del cerebro y otros órganos.

3

C tiene la razón

Debemos cepillarnos al menos tres veces al día, o sea una vez por cada comida.

4

La D es correctísima

Cada vez que comamos azúcar lo mejor es cepillarnos para eliminar cualquier bacteria.

5

D de ¡Diste en el clavo!

El flúor es el mineral que más fortalece nuestros dientes, por eso todas los dentífricos lo traen.

Con el soporte técnico de:

Proyecto patrocinado por:



Comité Nacional de
Productores de Azúcar
Nicaragua