

القواعد الصحية للمحافظة على أسناننا :

تنظيف الأسنان بالفرشاة و المعجون بعد الوجبات الغذائية حتى لا تتراكم فيها بقايا الطعام.

الإكثار من شرب الحليب و تناول الخضر و الفواكه لتقوية الأسنان

عدم الإكثار من أكل الحلويات و السكريات

عدم استعمال الأسنان في فتح القوارير أو تكسير الأشياء الصلبة

تجنب شرب الماء البارد جدا

تجنب أكل الطعام الساخن جدا

الذهاب إلى الطبيب فور الشعور بألم في أسناني

تمرين تطبيقي رقم 1 :

أربط بما يناسب :

|          |             |         |
|----------|-------------|---------|
| عددها 8  | تطحن الطعام | القواطع |
| عددها 4  | تقطع اللحم  | الأنياب |
| عددها 20 | تمزق اللحم  | الأضراس |

تمرين تطبيقي رقم 2 :

أحيط الجواب المناسب بخط مغلق :

أول الأسنان ظهورا عند الإنسان هي :

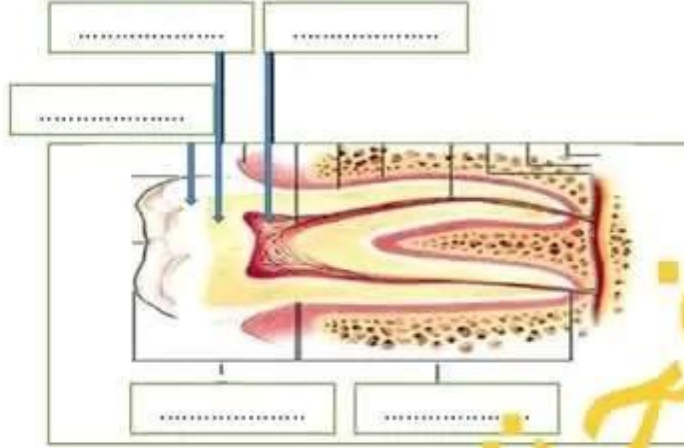
القواطع      الأنياب      الأضراس

آخر الأسنان ظهورا عند الإنسان هي :

القواطع      الأنياب      الأضراس      أضراس العقل

### تمرين تطبيقي 3 :

أكتب مكوّنات السنّ في أماكنها بالرّسم :



أملأ الفراغات بما يناسب :

لتقطيع الخبز أعتمد على .....

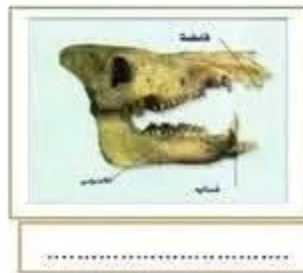
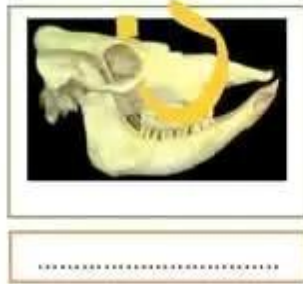
لتمزيق اللحم أعتمد على .....

لطحن الطعام أعتمد على .....

أذكر ثلاث نصائح للمحافظة على الأسنان :

- .....
- .....
- .....

أكتب تحت كل صورة صنف الحيوان:



القواعد الصحية للمحافظة على أسناننا :

تنظيف الأسنان بالفرشاة و المعجون بعد الوجبات الغذائية حتى لا تتراكم فيها بقايا الطعام.

الإكثار من شرب الحليب و تناول الخضر و الفواكه لتقوية الأسنان

عدم الإكثار من أكل الحلوى و السكريات

عدم استعمال الأسنان في فتح القوارير أو تكسير الأشياء الصلبة

تجنب شرب الماء البارد جدا

تجنب أكل الطعام الساخن جدا

الذهاب إلى الطبيب فور الشعور بألم في أسناني

تمرين تطبيقي رقم 1 :

أربط بما يناسب :



تمرين تطبيقي رقم 2 :

أحيط الجواب المناسب بخط مغلق :

أول الأسنان ظهورا عند الإنسان هي :

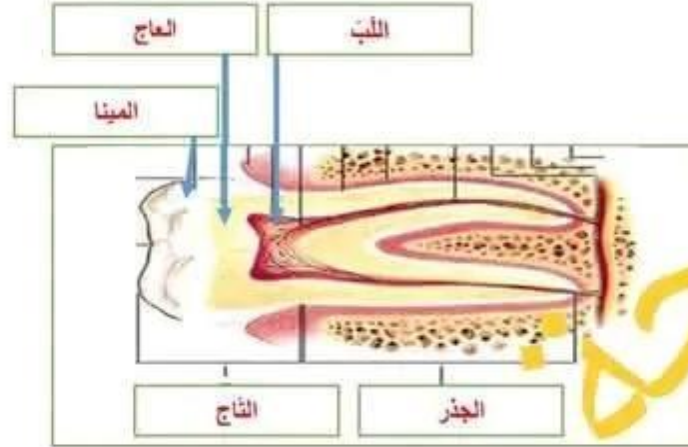
القواطع الأنياب الأضراس

آخر الأسنان ظهورا عند الإنسان هي :

القواطع الأنياب الأضراس أضراس العقل

### تمرين تطبيقي 3 :

أكتب مكونات السن في أماكنها بالرسم :



أملأ الفراغات بما يناسب :

لتقطيع الخبز أعتمد على القواطع

لتمزيق اللحم أعتمد على الأنياب

لطحن الطعام أعتمد على الأضراس

أذكر ثلاث نصائح للمحافظة على الأسنان

- عدم الإكثار من تناول الحلويات
- غسل الأسنان بالفرشاة و الأسنان بعد تناول الطعام و قبل النوم
- عدم تكسير الأجسام الصلبة بالأسنان

أكتب تحت كل صورة صنف الحيوان :



حيوان عاشب



حيوان كالش



حيوان لاحم