

**LO QUE SABES SOBRE...**

**SALUD**



**DENTAL**

**RELLENA EL CUESTIONARIO QUE  
ESTÁ ADENTRO Y ENTÉRATE**

# En algunas preguntas podrás marcar dos opciones

1 ¿Cuántas piezas dentales tendrás cuando crezcas?

- a  14                      c  32  
b  16                      d  20

2 ¿Qué debo incluir en mi alimentación para estar saludable?

- a  Dormir y ver televisión  
b  Una alimentación variada que incluya todos los alimentos en cantidad adecuada.  
c  Comer frituras y jugar.  
d  Hacer deportes y consumir agua.

3 ¿Por qué necesitamos azúcar en la alimentación?

- a  Porque sirve para ver mejor.  
b  Porque se convierte en glucosa, que es energía necesaria para el cerebro y músculos.  
c  Porque fortalece los huesos.  
d  Porque sirve para crecer.

4 ¿Cuántas veces debemos cepillarnos los dientes?

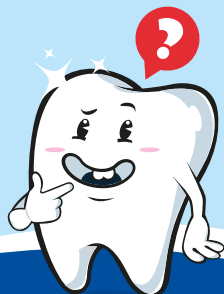
- a  1 vez al día                      c  3 veces al día  
b  3 veces al mes                      d  4 veces a la semana

5 ¿Qué debemos hacer después de consumir alimentos?

- a  Beber agua                      c  Nada  
b  Lavarnos las manos                      d  Cepillar los dientes

6 ¿Cuáles de estas sustancias son más necesarias para los dientes?

- a  El potasio                      c  El magnesio  
b  El calcio                      d  El flúor





Dieta  
equilibrada



Higiene  
bucal



Visita periódica  
al dentista...



...y seguir sus  
consejos!

Recuerda siempre estos consejos, para tu salud bucal.

# REVISA TUS RESPUESTAS Y APRENDE

1

La respuesta es C

Tendrás 32 piezas dentales que durarán mucho si las cuidas adecuadamente.

2

Marcaste B y D... haz acertado

El balance entre alimentación variada y realizar actividad física te mantendrá saludable.

3

Si respondiste B es correcto

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

4

C tiene la razón

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

5

La D es correctísima

Cada vez que consumamos alimentos, lo mejor es cepillar los dientes para eliminar cualquier bacteria.

6

D de ¡Diste en el clavo!

El calcio y el flúor son los minerales que más fortalecen nuestros dientes.



Con el soporte técnico de:



Proyecto realizado por:



Comité Nacional de  
Productores de Azúcar  
Nicaragua