

פרק 4

קראו את הקטע וענו על השאלות שאחריו.

עשרת הכללים לשיניים בריאות

על-פי עלון של ההסתדרות לרפואת שיניים בישראל



1. צחצח את שיניך לפחות פעמיים ביום, בבוקר ובערב, לפני השינה.
2. צחצח את משטחיהן הפנימיים של שיניך העליונות וגם של התחתונות.
3. צחצח את משטחיהן החיצוניים של שיניך העליונות וגם של התחתונות.
4. הקפד על צחצוח קו המפגש בין השיניים לחניכיים.
5. השתמש אך ורק במברשת המתאימה לגילך.
6. החלף את מברשת השיניים כל 3 חודשים, או כאשר הסיבים כבר שחוקים.
7. אל תאכל בין הארוחות מזון המכיל סוכר.
8. השתמש בחוט דנטלי להשלמת הצחצוח, ולניקוי המקומות בין השיניים שהמברשת אינה מגיעה אליהם.
9. צחצח ושטוף במי פה - כך תסיר את רובד החיידקים, ותשפר את יעילות הצחצוח ואת רענונת הנשימה.
10. בקר את רופא השיניים שלך אחת ל-6 חודשים, כדי לגלות כל בעיה כבר בשלב מוקדם.

השאלות

1. הקיפו את התשובה הנכונה.
לפי כלל 6, יש להחליף את מברשת השיניים כאשר הסיבים:

(1) משופשפים

(2) קשים

(3) מלוכלכים

(4) גמישים

2. במה מומלץ להשתמש כדי לנקות את השיניים?
השלימו לפי הקטע.

א. מומלץ להשתמש ב_____ כדי לנקות את השיניים.

ב. מומלץ להשתמש ב_____ כדי לנקות את השיניים.

ג. מומלץ להשתמש ב_____ כדי לנקות את השיניים.

3. המילה משטח היא מהשורש ש.ט.ח.
הקיפו רק את המילים שהן מהשורש ש.ט.ח.:

שטח	שטח	שטח	שטח
שטח	שטח	שטח	שטח
שטח	שטח	שטח	שטח
שטח	שטח	שטח	שטח

4. במשפחת כהן 5 ילדים. מי מהם נוהג לפי הכללים שבקטע?
הקיפו כן או לא ליד כל משפט.

כן / לא רבקה מצחצחת שיניים רק בבוקר.

כן / לא יוסי מצחצח שיניים לפחות פעמיים ביום.

כן / לא שרה מנקה את השיניים בבוקר בחוט דנטלי ובערב במברשת שיניים.

כן / לא דוד מבקר אצל רופא השיניים פעם בשנתיים.

כן / לא יהודית בת השש מקפידה לאכול בין הארוחות מזון המכיל סוכר.

5. הקיפו את התשובה הנכונה.

א. בכלל 4 כתובה המילה "חניכיים".
היכן כתובה המילה חניכיים במילון?

(1) לפני המילה "חיידיקים"

(2) אחרי המילה "חיידיקים"

ב. בכלל 6 מופיעה המילה "הסיבים".
לפי איזו מילה נחפש במילון את הפירוש למילה הסיבים?

(1) לפי המילה "הסיב"

(2) לפי המילה "סיב"

(3) לפי המילה "הסיבים"

(4) לפי המילה "סיבים"

6. הקיפו את התשובה הנכונה.

א. מטרתם של עשרת הכללים לשיניים בריאות היא:

(1) ללמד אותנו כיצד למנוע בעיות שיניים וחניכיים

(2) ללמד אותנו כיצד לרפא מחלות שיניים וחניכיים

ב. קראו את המשפטים הבאים.
איזה משפט מנוסח כמו כלל או הוראה?

(1) כולנו יחד שמרנו על הניקיון.

(2) שמור על ניקיון הכיתה!

(3) מי מוכן לעזור בניקיון?

(4) הם ישמרו על הניקיון.