



OM 037757

#### IV. Tollforgató 2012.03.31.

Fekete István Általános Iskola

✉: 2213 Monorierdő, Szabadság út 43.

☎: 06 29 / 419-113

✉: titkarsag@fekete-merdo.sulinet.hu

🌐: <http://www.fekete-merdo.sulinet.hu>



NÉV:

---

#### Szövegértés 4. osztály

#### FOGAS KÉRDÉSEK

A fogak élő szervek, amelyek az egész szervezet számára nagyon fontosak.

A kisbaba fogai már születésekor megvannak az íny alatt. A tejfogak a baba 6-7 hónapos korában kezdenek előjönni. Hat –hétéves kor között gyökerük elkezdi felszívódni, s végül kiesik.

A felnőttkori maradó fogak a gyermek 7-8 éves korában kezdik felváltani a tejfogakat. Felnőtt korára a legtöbb embernek 32 állandó foga van.

A lepedék puha, tapadós, szinte láthatatlan réteg, amely fokozatosan képződik a fogakon és mindenki szájában jelen van.

A lepedék baktériumok milliárdjait tartalmazza, ezek okozzák a fogszuvasodást és az ínybetegségeket. Minden alkalommal, mikor cukortartalmú ételt fogyasztunk a baktériumok a cukorból savakat állítanak elő, melyek megtámadják a fogzománcot.

A lepedék helyes fogmosással könnyen eltávolítható, de a fogak közötti réseken és az ínszélen könnyen összegyűlik.

A fogszuvasodásnak több szakasza van.

1. Amikor a sav megtámadja a fogzománcot, melyből kioldja az ásványi anyagokat és elszíneződést okoz. Ekkor a folyamat még visszafordítható, ha változtatunk étrendünkön és alaposan fogat mosunk.

2. Ha azonban a savszint magas marad, lyuk keletkezik.

3. A szuvas üreg egyre mélyebbé válik, a baktériumok gyorsan roncsolják az idegeket és a véredényeket. Ilyenkor már fájdalmat érzünk.

Az ínybetegség egyik jele a fogkefén látható vér. Az íny gyulladását baktériumok okozzák.

Ezek folyamatosan szaporodnak és tönkreteszik a fogat tartó csontot is. Ilyenkor kihullhat a teljesen egészséges fog is.

A cukorfogyasztás a fogszuvasodás fő oka.

Bár fontos az étrendben szereplő cukor mennyiségének csökkentése, de a fogaknak a legtöbb kárt a gyakori cukorbevitel okozza.

Az igazi problémát az étkezések között fogyasztott nagy cukortartalmú harapnivalók és italok jelentik.

A nap folyamán darabonként elfogyasztott egy csomag édesség valójában több kárt okoz, mintha egyszerre ennénk meg az egészet.

Sok konzerv és élelmiszer nagy mennyiségű rejtett cukrot tartalmaz. A szacharóz, a glukóz, maltóz, fruktóz, dextróz és melasz mind cukor.

1 csokoládés keksz másfél teáskanál, 1 kis csomag cukorka 20 teáskanál, egy dobozos cola 7 teáskanál cukrot tartalmaz.

Édességek helyett fogyasszunk friss gyümölcsöt és magvakat.

Rágjunk nyers zöldségeket pl. sárgarépat, karalábét.

Cukrozott szörpök és szénsavas üdítőitalok helyett igyunk frissen préselt gyümölcsleveket, tejet, tiszta vizet.

Fogaink egészségének megtartásához olyan módon kell táplálkoznunk, hogy a szükséges vitaminok és ásványi anyagok bekerüljenek a szervezetünkbe.

A tej, a sajt kalciumot, az ásványvizek, halak fluoridot tartalmaznak.

A fluorid tartalmú fogkrémmel végzett fogmosás segít megelőzni a fogszuvasodást. Naponta kétszer mossunk fogat! Helyezzük a fogkefét a fognyakra és apró függőleges mozdulatokkal végezzük a tisztítást. Ne feledkezzünk meg a belső felületekről sem.

Célszerű gyermekfogkefét használni, amely kisebb, mint a felnőtteké. Borsónyi fogkrémet használjunk!

Végül, de nem utolsósorban félévente keressük fel a fogorvost és végeztessük el a szűrővizsgálatokat!

Minden fogászati probléma kezdeti stádiumban sokkal könnyebben kezelhető.

### **1. Mikor bújnak ki a baba első tejfogai?**

.....

- Miért hullanak ki a tejfogak?

.....

- Hány éves korra tehető a fogváltás kezdete?

.....

	3
--	---

### **2. Húzd alá a szövegben!**

- Melyek azok a helyek ahonnan nehezen távolítható el a foglepedék?

- Milyen tulajdonságokkal rendelkezik a lepedék?

- Mit tartalmaz?

	3
--	---

### 3. Egészítsd ki a megkezdett mondatokat!

A fog akkor fáj, ha a baktériumok már .....

.....

A fogszuvasodás első szakaszában a sav kioldja .....

.....

	4
--	---

### 4. Döntsd el az alábbi mondatok igazságtartalmát!(igaz vagy hamis)

- Az ínybetegségek első jele a fogínyvérzés. ....

-A cukor a fogszuvasodás legfontosabb oka. ....

- Egy kis csomag cukorka 7 teáskanál cukrot tartalmaz. ....

- Csak azok az élelmiszerek tartalmazznak cukrot, amelyek nagyon édesek. ....

	4
--	---

### 5. Az élelmiszerek mely összetevői a rejtett cukrok?

.....

.....

	6
--	---

### 6. Karikázd be a helyes válasz betűjelét!

- Melyik étkezési szokás veszélyezteti jobban fogaink épségét?

a/ Ha 1 csomag cukorkát 10 perc alatt fogyasztunk el

b/ Ha 1 csomag cukrot beosztunk egy napra és szemenként fogyasztjuk el.

- Mivel helyettesíthetők az étkezések közötti nassolások?

a/ magvakkal, keksszel, gyümölcscsel

b/ gyümölcscsel, nyers zöldséggel, magvakkal

- Milyen folyadékok védik fogainkat?

a/ tej, szörp, víz, tea

b/tej, ásványvíz, frissen facsart gyümölcsle

	3
--	---

**7. Miért fontos a tej, joghurt és a sajt fogyasztása?**

.....  
.....

- Milyen élelmiszerekben található fluorid?

.....

	4
--	---

**8. Javítsd ki a hibát! Írd le helyesen az alábbi mondatokat!**

Menj el évente egyszer fogorvosi szűrővizsgálatra!

.....  
.....

A fogmosás vízszintes irányú legyen!

.....  
.....

Az íny gyulladását a savak okozzák.

.....  
.....

	3
--	---

**9. Fejezd ki másképpen!**

felszívódni .....

roncsolják .....

étrend .....

préselt .....

kezdeti stádiumban .....

	5
--	---

**10. Adj új címet a szövegnek!**

.....

	2
--	---

**Összes pont:**

	37
--	----