**ΑΤΟΜΙΚΗ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑ ΣΩΜΑΤΟΣ**

**Σωστό -Λάθος**

1. Τα νύχια των ποδιών πρέπει να κόβονται στρογγυλά.
2. Τα νύχια πρέπει να βουρτσίζονται για την σωστή καθαριότητα τους.
3. Τα πόδια που ιδρώνουν έντονα έχουν μεγαλύτερο κίνδυνο μολύνσεων.
4. Η γυμναστική αντενδείκνυται τις ημέρες της περιόδου.
5. Τα μπάνια στην πισίνα πρέπει να αποφεύγονται τις ημέρες της περιόδου.
6. Τα θαλασσινά μπάνια συχνά προκαλούν εσωτερική ωτίτιδα.
7. Τα οινοπνευματώδη ποτά ασκούν βλαπτική επίδραση στα μάτια.
8. Τα δάκρυα καθαρίζουν τα μάτια από βλαπτικές ουσίες.
9. Η ουλίτιδα ανήκει στα νοσήματα του περιοδοντίου.
10. Η τερηδόνα προσβάλλει τους μαλακούς και τους σκληρούς ιστούς των δοντιών.
11. Η τερηδόνα επηρεάζει την σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου.
12. Τα σφραγίσματα ή οι στεφάνες των δοντιών που δεν είναι καλά τοποθετημένα μπορούν να προκαλέσουν περιοδοντίτιδα.
13. Τα φθοριούχα σκευάσματα αυξάνουν την ανθεκτικότητα των δοντιών.
14. H αναπνοή από το στόμα μπορεί να οδηγήσει σε οδοντική τερηδόνα.
15. Η υγεία των μόνιμων δοντιών σχετίζεται με την υγεία των νεογιλών.
16. Η περιοδοντίτιδα εμφανίζεται συνήθως στους ενήλικες και η ουλίτιδα στα μικρά παιδιά.
17. Τα κυριότερα νοσήματα κατά την περίοδο της ανάπτυξης είναι ………………………………….., ………………………………………….., ……………………………………..
18. Η εξέταση για σκολίωση και κύφωση γίνεται με……………………………………………………………………… και ………………………………………..
19. Η σωματική άσκηση βοηθά στην ψυχική υγεία γιατί απαλλάσσει το άτομο από τον ……………………………….., …………………………………………, …………………………………….
20. Η σωματική άσκηση ρίχνει τις τιμές της …………………………………………………….., ……………………………………………………, ………………………………………………………………
21. Η οδοντική μικροβιακή πλάκα

* Αυξάνεται όταν υπάρχουν ορθοδοντικά μηχανήματα
* Απομακρύνεται με το καθημερινό βούρτσισμα των δοντιών
* Ζυμώνει τη σακχαρόζη με αποτέλεσμα τη δημιουργία οξέως
* Όλα τα προηγούμενα

1. Η οστική πυκνότητα

* Ενισχύεται με την σωματική άσκηση
* Ενισχύεται από την πρόσληψη ασβεστίου μέσω των γαλακτοκομικών
* Σχηματίζεται κυρίως στην παιδική και νεανική ηλικία
* Όλα τα παραπάνω

1. Η ουλίτιδα

* Μπορεί να οδηγήσει σε περιοδοντίτιδα
* Εμφανίζεται στους ενήλικες αλλά όχι στα μικρά παιδιά
* Ανήκει στα νοσήματα που προσβάλλουν τους σκληρούς ιστούς του δοντιού
* Όλα τα παραπάνω

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Ουλίτιδα | Α. Τα δόντια αρχίζουν και κουνιούνται |
| 2. Περιοδοντίτιδα | Β. Συνωστισμός δοντιών |
| 3. Σύνδρομο φιάλης γάλακτος | Γ. Κόκκινα διογκωμένα ούλα |
| 4. Συγκέντρωση οδοντικής μικροβιακής πλάκας | Δ. Αδαμαντίνη |
| 5. Σκληρός ιστός του δοντιού | Ε. Ζάχαρη στο γάλα ή την πιπίλα των βρεφών |
| 6. Μαλακός ιστός δοντιού |  |