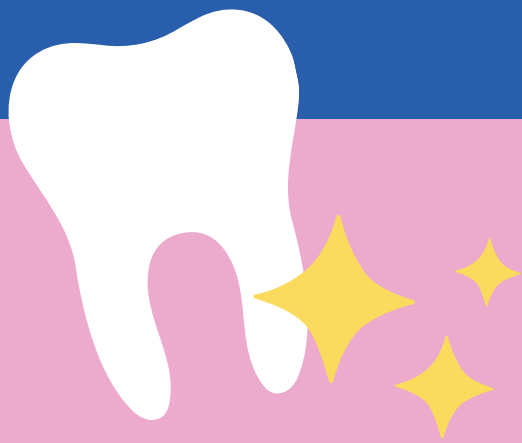


What is

Tartar?



Risk Factors

Definition

- Tartar is hardened dental plaque that can form on your teeth, both above and below your gum line.
- It is made up of hardened, dead bacteria mixed with minerals and proteins from your saliva.

- When you don't have proper dental hygiene (such as brushing and flossing your teeth at least two times a day)
- Consuming way too many sugary foods
- Wear braces
- The use of cigarettes/tobacco products

Symptoms:

When you develop tartar on your teeth, you might begin to see...

- Yellow, brown, or black stains on your teeth
- Bad breath
- A hard, crust-like coating on your teeth
- Gingivitis

FUN FACT!

The only way to remove tartar is to see a dentist or hygienist. They'll remove the tartar safely using a combination of special instruments.

HOW TO PLAY

- Read each statement in a box.
- If the statement is **TRUE** based on the flyer, cross it out.
- Get 5 in a row (across, down, or diagonal) to win!

B I N G O

Tartar is hardened dental plaque	Bad breath is a sign of tartar	Smoking puts you at risk for tartar	Yellow, brown, & black stains on your teeth are a symptom of tartar	Tartar can form both above and below your gum line
Proper dental hygiene puts you at risk for tartar	Tartar can be removed at home	Cavities cause tartar	Consuming too many sugary foods puts you at risk for tartar	Tartar can look like a hard, crust-like coating on your teeth
Wearing braces can put you at risk for tartar	Drinking more water dissolves tartar over time		Only children and teens develop tartar	Flossing doesn't help prevent tartar
Tartar is just leftover food stuck on your teeth	Tartar is harmless	Tartar is life-threatening	Tartar is made entirely of living, healthy bacteria	Tartar is contagious
Chewing gum causes tartar	Tartar forms on the gums	Gingivitis has no connection to tartar	Tartar can lead to severe oral health issues if left untreated	Brushing your teeth at least twice a day helps reduce the likelihood of developing tartar

¿Qué es el sarro?



Factores de riesgo

Definición

- El sarro es placa dental endurecida que se forma en los dientes, tanto por encima como por debajo de la línea de las encías.
- Está compuesto por bacterias muertas y endurecidas, mezcladas con minerales y proteínas de la saliva.

- Si no tienes una higiene dental adecuada (como cepillarte los dientes y usar hilo dental al menos dos veces al día)
- Comer demasiados alimentos azucarados
- Usar frenillos
- Fumar o usar productos de tabaco

Síntomas:

Cuando se acumula sarro en los dientes, es posible que comience a notar...

- Manchas amarillas, marrones o negras en los dientes
- Mal aliento
- Una capa dura y costrosa en los dientes
- Gingivitis

¡DATO CURIOSO!

La única forma de eliminar el sarro es acudir a un dentista o higienista dental. Ellos lo eliminarán de forma segura utilizando una combinación de instrumentos especiales.

CÓMO JUGAR AL

- Lee cada afirmación en un recuadro.
- Si la afirmación es **VERDADERA** según el folleto, táchala.
- ¡Consigue 5 en línea (horizontal, vertical o diagonal) para ganar!

B

I

N

G

O

El sarro es placa dental endurecida	El mal aliento es un signo de sarro	Fumar aumenta el riesgo de sarro	Las manchas amarillas, marrones y negras en los dientes son un síntoma de sarro	El sarro puede formarse tanto por encima como por debajo de la línea de las encías
Una higiene dental adecuada te pone en riesgo de tener sarro	El sarro se puede eliminar en casa	Las caries causan sarro	Consumir demasiados alimentos azucarados aumenta el riesgo de sarro	El sarro puede parecer una capa dura, como una costra, en los dientes
El uso de aparatos de ortodoncia puede aumentar el riesgo de acumulación de sarro	Beber más agua disuelve el sarro con el tiempo		Solo los niños y jóvenes desarrollan sarro	El uso de hilo dental no ayuda a prevenir el sarro
El sarro no es más que restos de comida pegados a los dientes	El sarro es inofensivo	El sarro es mortal	El sarro está compuesto enteramente de bacterias vivas y sanas	El sarro es contagioso
El chicle causa sarro	Se forma sarro en las encías	La gingivitis no tiene relación con el sarro	El sarro puede provocar graves problemas de salud bucal si no se trata	Cepillarse los dientes al menos dos veces al día ayuda a reducir la probabilidad de desarrollar sarro

什么是 牙结石？



风险因素

定义

- 牙结石是硬化的牙菌斑，可以形成在牙齿上，包括牙龈线上下方。
- 它由硬化的死菌与唾液中的矿物质和蛋白质混合而成。

症状:

当牙齿上形成牙结石时，您可能会开始看到...

- 牙齿上出现黄色、棕色或黑色污渍
- 口臭
- 牙齿表面出现坚硬的结痂状物
- 牙龈炎

趣味小知识

去除牙结石的唯一方法是去看牙医或牙科保健员。他们会使用一系列特殊器械安全地去除牙结石。

宾果游戏规则

- 阅读方框中的每句话。
- 如果根据传单内容，这句话是正确的，请将其划掉。
- 连成 5 个（横向、纵向或对角线）即可获胜！

B

I

N

G

O

牙结石是硬化的牙菌斑

口臭是牙结石的一个症状

吸烟会增加你患牙结石的风险

牙齿上的黄色、棕色和黑色污渍是牙结石的一个症状

牙结石可以在牙龈线上方和下方形成

良好的口腔卫生会使你有患牙结石的风险

牙结石可以在家自行去除

蛀牙会导致牙结石

摄入过多含糖食物会增加你患牙结石的风险

牙结石看起来像牙齿上坚硬、结壳状的覆盖物

戴牙套会增加你患牙结石的风险

多喝水会随着时间的推移溶解牙结石



只有儿童和青少年会形成牙结石

使用牙线并不能帮助预防牙结石

牙结石只是残留在牙齿上的食物

牙结石是无害的

牙结石会危及生命

牙结石完全由活的、健康的细菌组成

牙结石具有传染性

嚼口香糖会导致牙结石

牙结石会在牙龈上形成

牙龈炎与牙结石没有关系

如果不加以治疗，牙结石可能会导致严重的口腔健康问题

每天至少刷牙两次有助于降低形成牙结石的可能性

Что такое зубной камень?



Определение

- Зубной камень — это затвердевший зубной налет, который может образовываться на зубах как выше, так и ниже линии десен.
- Он состоит из затвердевших мертвых бактерий, смешанных с минералами и белками из слюны.

Симптомы:

При образовании зубного камня вы можете заметить...

- Желтые, коричневые или черные пятна на зубах
- Неприятный запах изо рта
- Твердый, похожий на корку налет на зубах
- Гингивит

Факторы риска

- Когда вы не соблюдаете надлежащую гигиену полости рта (например, не чистите зубы щеткой и зубной нитью не менее двух раз в день)
- Употребляете слишком много сладкой пищи
- Носите брекететы
- Курите или употребляете табачные изделия

ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ!

Единственный способ удалить зубной камень — обратиться к стоматологу или гигиенисту. Они безопасно удалят камень, используя комбинацию специальных инструментов.



КАК ИГРАТЬ В

- Прочитайте каждое утверждение в рамке.
- Если утверждение **верно**, исходя из текста на листке, вычеркните его.
- Чтобы выиграть, соберите 5 утверждений подряд (по горизонтали, вертикали или диагонали)!

Б И Н Г О

Зубной камень — это затвердевший зубной налет	Неприятный запах изо рта — признак зубного камня	Курение повышает риск образования зубного камня	Желтые, коричневые и черные пятна на зубах — это симптом образования зубного камня	Зубной камень может образовываться как над, так и под линией десен
Правильная гигиена полости рта снижает риск образования зубного камня	Зубной камень можно удалить в домашних условиях	Кариес вызывает образование зубного камня	Чрезмерное потребление сладких продуктов повышает риск образования зубного камня	Зубной камень может выглядеть как твердый, похожий на корку налет на зубах
Ношение брекетов может увеличить риск образования зубного камня	Употребление большого количества воды со временем способствует растворению зубного камня		Зубной камень образуется только у детей и подростков	Использование зубной нити не помогает предотвратить образование зубного камня
Зубной камень — это просто остатки пищи, застрявшие на зубах	Зубной камень безвреден	Зубной камень опасен для жизни	Зубной камень состоит исключительно из живых, здоровых бактерий	Зубной налет заразен
Жевательная резинка вызывает образование зубного камня	Зубной камень образуется на деснах	Гингивит не связан с зубным камнем	Зубной камень, если его не лечить, может привести к серьезным проблемам со здоровьем полости рта	Чистка зубов не менее двух раз в день помогает снизить вероятность образования зубного камня