

# DEN STORE QUIZ OM MUNDPLEJE

Kontakt din lokale omsorgstandpleje: \_\_\_\_\_

1 Tandbørsten er en gammel opfindelse, men hvor tror du at tandbørsten første gang bliver sat i masseproduktion?

A Kina

B USA

C Rusland

2 Mange sportsfolk på eliteplan vil oftere være i en risikogruppe for at få syreskader på deres tænder. Hvorfor tror du?

A Fordi deres sved er meget syrligt.

B Fordi de ofte er meget sammenbidte og slider på tænderne.

C Fordi deres mundhule udtørres ved anstrengelser, og fordi de ofte drikker syreholdige drikke.

3 Hvilken varegruppe, tror du, er mest skadelig for dit tandsæt?

A Vingummi.

B Juice.

C Vin.

4 Hvor mange danskere, tror du, lider af tandlægeskræk?

A Ca. hver anden.

B Ca. hver tredje.

C Ca. hver fjerde.

5 Undersøgelser viser, at din hårfarve kan være afgørende for, om du lider af tandlægeskræk. Hvilken hårfarve, tror du, lider mest af tandlægeskræk?

A Personer med sort hårfarve.

B Personer med rød hårfarve.

C Personer med lys hårfarve.

6 Hvor lang tid bør du bruge på din tandbørstning to gange dagligt?

A 1 min.

B 2 min.

C 3 min.

7 Hvordan spredes mundhulebakterier (PLAK) rundt i kroppen?

A Ved dysfagi (fejlsynkning).

B Via små blodårer i tandkødet.

C Både svarmulighed a og b.

D Hvis man kommer til at hoste på hinanden.

8 Hvad er den vigtigste indsats i forhold til at undgå sygdomsudvikling i munden og sygdomsspredning fra mundhulen til resten af kroppen?

A Eftersyn hos tandlægen hver 6 mdr.

B Eftersyn hos tandplejeren hver 3 mdr.

C Daglig korrekt udført tandbørstning.



# DEN STORE QUIZ OM MUNDPLEJE



9 Hvis du anvender en hel- eller delprotese, hvor tit skal du rengøre din protese?

- A Efter hver måltid.
- B En gang om dagen.
- C To gange om dagen.
- D Både svar a og c.

10 Hvis du skal hjælpe en anden (evt. dit barn) eller en svækket borger med tandbørstning, hvad er det vigtigste for jer begge to?

- A At det bliver en god oplevelse.
- B At se efter om tænderne er blevet rene.
- C At se efter om der er noget anderledes i mundhulen.
- D At du udfører opgaven så du passer på din egen og den du hjælper krop.
- E Alle de ovennævnte grunde.

11 Hvordan kan du vurdere, om en anden har behov for din hjælp til mundhygiejne/tandbørstning?

- A Du kan se plak (hvidlig masse) ved tandkødsranden, tandkødet er rødt og bløder måske, når der børstes tænder.
- B KUN når borgeren selv beder om hjælp.
- C Det er kun dem, som har protese, som skal hjælpes.

12 Hvorfor er det vigtigt at den, der ikke selv kan børste tænder, dagligt får hjælp til mundpleje?

- A Fordi svækkede personer som følge af ringe mundhygiejne kan risikere at udvikle livstruende sygdomme.
- B Fordi de kan miste deres naturlige tænder.
- C Fordi de kan risikere, at deres ellers velfungerende delprotese ikke længere kan bruges.
- D Fordi det er nedværdigende, at svækkede personer, som har passet deres tænder hele livet, pludselig mister dem, fordi de ikke selv evner opgaven.
- E Alle de ovennævnte grunde.

13 Hvis du har brug for hjælp eller viden omkring mundpleje til dig selv eller en, du hjælper, hvor kan du finde hjælpen?

- A Find de svarmuligheder, der er relevante for dig. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

SE SVARENE PÅ QUIZZEN PÅ VORES HJEMMESIDE  
[WWW.OMSORGSTANDPLEJE.ORG](http://WWW.OMSORGSTANDPLEJE.ORG), HVOR DU OGSÅ VIL FÅ EN  
UDDYBENDE FORKLARING OG BONUSINFO TIL SPØRGSMÅLENE.

Kilde: Tandplejeinformation OPP