

Việt Ngữ
VIETNAMESE

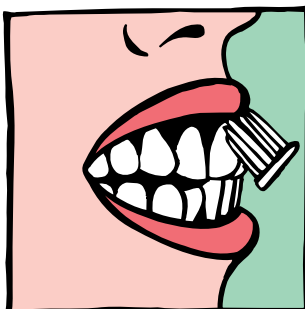
5 Phương Pháp Để Chăm Sóc Răng Một Cách Dễ Dàng

1. Nha sĩ đề nghị mọi người nên đánh răng mỗi ngày
 - > ít nhất là hai lần hoặc
 - > sau khi ăn khi bạn mới thức dậy và
 - > buổi tối trước khi đi ngủ
2. Dùng kem đánh răng có chất fluoride
 - > chất fluoride làm cho răng chắc hơn
3. Giảm bớt ăn uống thức ăn, thức uống ngọt
 - > ví dụ: nước ngọt, kẹo, bánh ga-tô, bánh bíchqui, kẹo sô-cô-la
 - > Ăn nhiều rau cải và trái cây tốt cho sức khỏe và răng của bạn hơn
4. Nếu bạn đang dùng bất cứ loại thuốc gì mà có thể làm khô miệng. Để tránh cho khỏi bị khô miệng, bạn có thể làm theo những cách sau đây:
 - > uống nhiều nước
 - > nhai kẹo cao-su loại không có đường
 - > ngậm kẹo loại không có đường
5. Đến gặp nha sĩ để được khám răng

Hãy hỏi nhân viên chăm sóc cho bạn để biết thêm về dịch vụ nha khoa miễn phí nếu bạn đang lãnh tiền cấp dưỡng tàn tật.

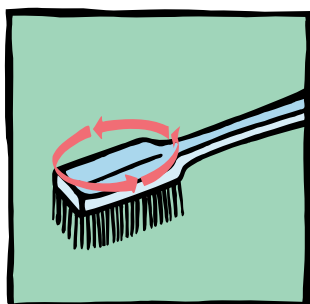
Việt Ngữ
VIETNAMESE

Đánh răng như thế nào cho đúng cách



Để bàn chải trên răng theo cách nào cho đúng

- > Để bàn chải ở góc 45 độ
- > Để phần cuối của lòng bàn chải ngay chân răng như trong hình kế bên



Di chuyển bàn chải cho đúng hướng

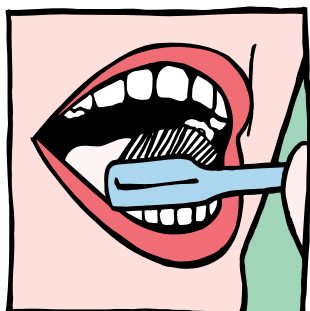
- > Đánh nhẹ nhàng và tròn tròn ngay chân răng
- > Đánh mỗi răng chừng 10 giây xong mới qua răng kế tiếp

*Điều quan trọng
nhớ đánh bên
ngoài và bên trong
răng*



Đánh phía bên trong răng

- > Để bàn chải giống như trong hình
- > Cách đánh cũng giống như trên
- > Áp dụng đánh răng cách này cho răng cũng ở hàm trên và hàm dưới



Cách đánh Răng Hàm ở hàm trên và hàm dưới

- > Đặt bàn chải trên mặt bằng của răng cạnh khóe miệng
- > Đánh tới lui giống như hình kế bên