



# Chăm sóc răng miệng cho trẻ em

## Làm theo những bước sau đây để giữ hàm răng của bạn trắng sạch và khỏe mạnh.




### CHẢI RĂNG




-  **Chải răng ít nhất hai lần một ngày**  
Tốt nhất là chải răng sau khi ăn sáng và trước khi đi ngủ.
-  **Dùng bàn chải lông mềm và thay bàn chải thường xuyên và sau khi bạn bị ốm.**
-  **Chải răng tối thiểu 2 phút mỗi lần.**  
Chải răng phía trước, phía sau và bề mặt trên răng thành vòng tròn chậm.
-  **Đừng quên chải lưỡi.**  
Như vậy sẽ giúp miệng bạn sạch và thơm tho.
-  **Hãy dùng kem đánh răng có chứa flo.** Flo trong kem đánh răng giúp ngăn ngừa sâu răng. Hãy nhớ rằng bạn chỉ cần dùng một lượng kem bằng hạt đậu trên bàn chải.
-  **Không nuốt kem đánh răng.**  
Hãy dùng một lượng kem đánh răng nhỏ và đừng quên nhổ kem ra.

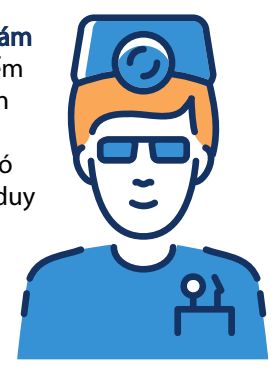


### DỪNG CHỈ NHA KHOA

-  **Dùng chỉ nha khoa mỗi ngày** để làm sạch kẽ răng mà bàn chải không chải tới được và giữ nướu răng khỏe mạnh.

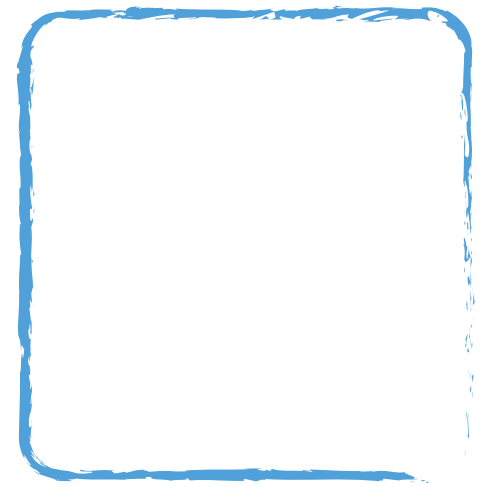
### KHÁM NHA SĨ

-  **Hãy đi khám nha sĩ.** Hãy kiểm tra răng hai lần một năm. Hãy hỏi xem bạn có thể làm gì để duy trì răng khỏe mạnh.



### ĂN UỐNG LÀNH MẠNH

-  **Chọn đồ ăn vật lành mạnh chẳng hạn** như trái cây, rau củ, pho mát và sữa. Đừng quên uống nước đã florin hóa.



Thông tin này không nhằm mục đích thay thế lời khuyên của nha sĩ. Nếu bạn có bất kỳ câu hỏi nào về sức khỏe răng miệng, hãy đi khám nha sĩ.

Dự án này do Cục Quản lý Tài nguyên Y tế và Dịch vụ (HRSA) thuộc Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ (HHS) quản lý theo Khoản tài trợ Nhân lực y tế răng miệng T12HP28885 trị giá 1.200.000 USD. Thông tin hoặc nội dung và các kết luận này là của tác giả và không tạo thành quan điểm hoặc chính sách hoặc xác nhận chính thức của HRSA, HHS hoặc Chính phủ Hoa Kỳ.

