GIÚP CHO CON BẠN GIỮ GÌN RĂNG TỐT

Trẻ em bị sâu răng sau này trong đời sống sẽ bị trở ngại về răng, và có thể bị răng mọc không đều.

Bạn nhớ:

1. Nên cho con bú sữa mẹ trong năm đầu tiên.
2. Đưa con bạn đi nha sĩ khi em được một tuổi.
3. Đánh răng cho em với một chút kem đáng răng.
4. Đừng cho con bạn uống nước ngọt Soda, nước trái cây có ga, hoặc nước trái cây bột.
5. Chỉ cho con bạn uống nước trái cây nguyên chất 100% pha với nước, uống bằng ly—đừng cho uống trong bình.

Hình ảnh trong tài liệu này được cung cấp bởi
Tổ Chức Hesperian

Muốn biết thêm chi tiết về việc giữ cho răng của bạn được lành mạnh trong Mạng Điện Toán, hãy xem trong:

www.healthyteeth.org

www.hesperian.org

• • •

Những tin tức trong bản tin này được phỏng theo tài liệu của:

Australian Research Center for Population Oral Health

California Department of Health Services

Federal Citizen Information Center

Tài liệu này được soạn thảo dưới sự tài trợ của Văn Phòng Tái Định Cư của Bộ Y Tế và Nhân Dụng.

CHI TIẾT LIÊN LẠC:
riht@uscridc.org
Ủy Ban Tỵ Nạn và Di Trú Hoa Kỳ
1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200
Washington, DC 20036
Số điện thoại: 202 • 347 • 3507
Số fax: 202 • 347 • 7177
www.refugees.org

Giữ Cho Răng Của Bạn Được Lành Mạnh

Keeping Your Teeth Healthy (Vietnamese)

U.S. COMMITTEE FOR REFUGEES AND IMMIGRANTS
USCRI

www.refugees.org

Protecting Refugees, Serving Immigrants, Upholding Freedom since 1911

ĐỀ PHÒNG LÀ ĐIỀU QUAN TRỌNG

Đề phòng có nghĩa là ngăn chặn bị đau răng và sâu răng trước khi chúng bắt đầu. Ở Hoa Kỳ chữa trị sâu răng hoặc làm răng rất tốn kém. Phòng ngừa cho bệnh khỏi xảy ra là điều tốt hơn khi phải chữa trị.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐỀ PHÒNG SÂU RĂNG VÀ BỆNH NƯỚU RĂNG

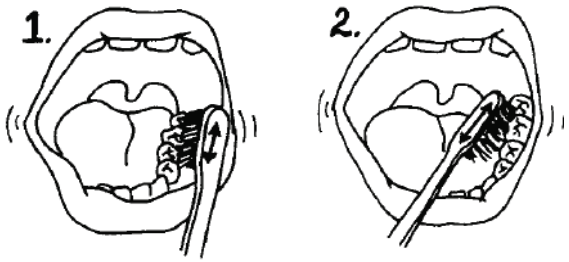
Có rất nhiều cách để đề phòng cho răng và nướu răng của bạn không bị sâu và bị đau.

- Đánh răng một ngày ba lần với kem đánh răng.
- Dùng loại "chỉ chà răng (floss)" hoặc dùng dây để lấy hết những thức ăn dính trong răng ra.
- Đến nha sĩ một năm hai lần để chăm sóc răng.
- Ăn những thức ăn không có đường.
- Uống thật nhiều nước.
- Súc miệng bằng nước sau khi uống nước ngọt.
- Mua bàn chải răng mới mỗi ba tháng.

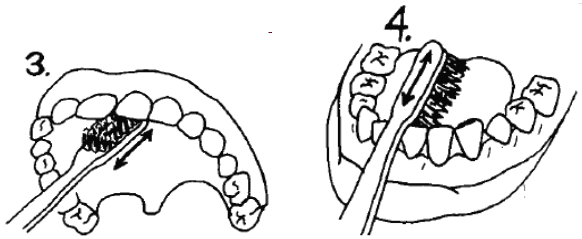
ĐẾN NHA SĨ

Hãy chăm sóc kỹ cho răng của bạn. Đến nha sĩ một năm hai lần để được chăm sóc răng sẽ ít tốn kém hơn khi phải chữa răng hoặc làm lại răng. Trong tiểu bang của bạn có thể có dịch vụ nha khoa miễn phí cho trẻ em. Hãy hỏi nhân viên phụ trách hồ sơ của bạn để được giúp ý kiến.

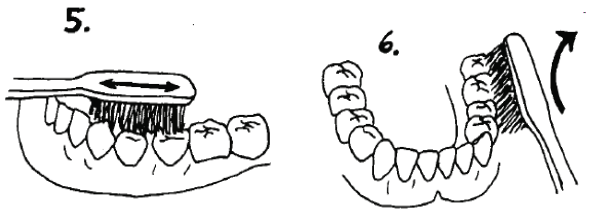
DẠY CHO GIA ĐÌNH CỦA BẠN CÁCH ĐÁNH RĂNG ĐÚNG



Đừng quên chà những răng ở trong cùng.



Chà ở bên trong và phía trên của những răng cửa.



Chà luôn cả nướu răng.

BẠN CÓ THỂ DẠY CHO CON BẠN CÁCH DÙNG FLOSS CHO ĐÚNG

Dùng chỉ để làm sạch răng sẽ ngăn ngừa được sự tổn hại cho nướu răng của bạn. Khi bạn dùng floss lần đầu nướu răng của bạn có thể bị chảy máu vì chúng còn đang yếu. Cứ tiếp tục dùng floss để cho nướu răng của bạn được khỏe hơn. Những vật bén nhọn và tăm xỉa răng có thể làm hại nướu răng hoặc gây ra bệnh nướu răng hay bị nhiễm trùng. Dùng loại nước súc miệng (mouthwash) để giết vi trùng trong miệng bạn là nguyên nhân gây ra hôi miệng.

Dây Chỉ Để Floss | Kem đánh răng | Nước súc miệng