

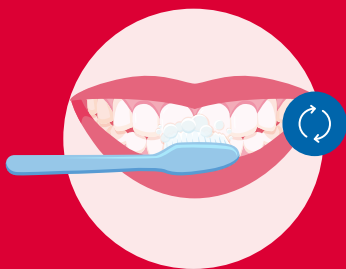
Cách đánh răng

- ✓ Dùng bàn chải đánh răng có lông mềm và đầu nhỏ
- ✓ Dùng kem đánh răng có florua
- ✓ Nhỏ kem đánh răng ra nhưng không dùng nước súc miệng lại
- ✓ Đánh răng hai lần mỗi ngày

Đánh răng vào buổi sáng, và buổi tối trước khi đi ngủ.



Dùng bàn chải đánh răng mềm với lượng kem đánh răng cỡ hạt đậu Hà Lan có chứa florua.



Đánh mặt ngoài của răng theo chuyển động tròn. Bắt đầu ở một bên miệng và đánh tuốt sang phía bên kia.



Đánh mặt trong của mỗi răng và bảo đảm chải sạch đến tận nướu răng.



Đánh nhẹ lên bề mặt của răng trên và răng dưới. Bắt đầu ở một bên miệng và đánh tuốt sang phía bên kia.

Cách dùng chỉ xia răng

Dùng chỉ nha khoa để làm sạch những nơi bàn chải đánh răng không chạm tới được. Kéo chỉ nha khoa nhẹ nhàng lên xuống khoảng giữa các răng.



Tôi có nên dùng thuốc súc miệng không?

Chỉ dùng thuốc súc miệng nếu nha sĩ khuyên dùng.

Liên lạc

Dịch vụ Nha khoa Công cộng NSW cung cấp dịch vụ chăm sóc nha khoa miễn phí cho tất cả trẻ em dưới 18 tuổi có Medicare.

Người lớn sống tại NSW có thể giảm giá của chính phủ Úc cũng có thể được chăm sóc nha khoa miễn phí trong Dịch vụ Nha khoa Công cộng NSW.

Để biết thêm chi tiết về Dịch vụ Nha khoa Công cộng NSW gọi số **1800 679 336** hoặc đến

<https://www.health.nsw.gov.au/oralhealth/Pages/info-patients.aspx>



Đánh răng vào buổi sáng và buổi tối



Ăn thêm nhiều trái cây và rau quả



Chọn nước làm thức uống



Đi khám răng định kỳ