

Đánh răng

Khi nào thì bắt đầu đánh răng?

- Ngay khi cái răng đầu tiên nhú lên, lúc em bé được khoảng **6 tháng**, nên đánh răng cho bé và dùng bàn chải mềm loại dành cho trẻ em, nhưng **không dùng kem đánh răng**.
- Cách dễ nhất để đánh răng cho trẻ nhỏ là đặt hoặc để em ngồi trên đùi của bạn, nâng đỡ đầu của em, và đánh răng cho em một cách nhẹ nhàng.
- Đối với trẻ lớn hơn, thì bạn đứng hoặc quỳ sau lưng trẻ, đối diện bồn rửa tay hoặc gương soi, nâng đỡ đầu của em và nhìn thẳng vào miệng em.

Khi nào nên bắt đầu dùng kem đánh răng?

- Khi em bé được khoảng **18 tháng tuổi**, nên đánh răng hai lần mỗi ngày với kem đánh răng (trẻ em) loại có ít fluoride và với lượng chút xíu như hạt đậu, và dùng bàn chải răng mềm có kích cỡ dành cho trẻ em.
- Trẻ em nên nhổ kem đánh răng ra, nhưng không nuốt và không súc miệng với nước.
- Có thể dùng kem đánh răng ở độ tuổi sớm hơn tùy theo lời khuyên của nha sĩ.
- Người lớn phải luôn canh chừng trẻ em trong việc sử dụng kem đánh răng.
- Để đảm bảo răng được làm sạch đúng cách, cha mẹ nên giúp con mình đánh răng, cho đến khi các em 8 tuổi.

Tại sao phải giữ cho răng và nướu răng của chính bạn lành mạnh?

- Trẻ em khi mới sinh không có vi khuẩn (vi trùng) gây ra sâu răng: vi khuẩn này có thể truyền qua miệng trẻ em qua các núm vú cao su, bình và muỗng.
- Người lớn cũng nên giữ răng và nướu của chính mình được lành mạnh qua việc đánh răng thường xuyên với kem đánh răng có fluoride.

Kỹ thuật đánh răng

Mặt ngoài

- Đánh răng theo chuyển động vòng tròn.
- Bắt đầu từ một bên và đánh dần qua tới bên kia.

Mặt trong của răng trên

- Đánh từng cái răng và kiểm chắc làm sạch xuống tới nướu răng.

Mặt trong của răng dưới

- Đánh từng cái răng và kiểm chắc răng được làm sạch xuống tới nướu răng.

Bề mặt nhai

- Đánh nhẹ nhàng bề mặt nhai của các răng trên và răng dưới. Bắt đầu ở một bên và đánh răng đều khắp qua tới bên kia.

Dịch vụ Thông dịch

Nếu bạn cần thông dịch viên để liên lạc các dịch vụ trên hoặc cần phiên dịch, hãy liên lạc Dịch vụ Thông Phiên dịch (**Translating and Interpreting Service - TIS**) qua số 13 14 50.

Muốn biết các thông tin về sức khỏe qua nhiều ngôn ngữ, hãy viếng trang mạng www.mhcs.health.nsw.gov.au