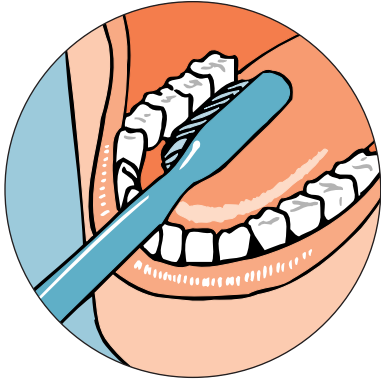


Đánh răng

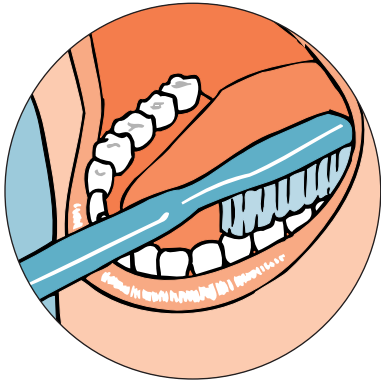
1. Đặt bàn chải đánh răng vào đường nướu.



2. Đánh theo từng vòng tròn nhỏ lên 3-4 răng một lần.



3. Đánh tất cả răng như vậy, trên và dưới.



4. Đánh mặt ngoài, mặt trong và mặt răng nhai.

5. Dùng kem đánh răng có chất fluoride để đánh răng sau khi ăn sáng và trước khi đi ngủ.

Bảng Chú Giải Từ Ngữ

Răng Thủng

Lỗ hổng trên răng do màng bọt (plaque) gây ra

Bệnh Nướu Lợi

Lợi xung quanh răng bị nhiễm trùng

Đường Nướu

Nơi răng và lợi tiếp xúc nhau

Màng Bọt (Plaque)

Một lớp vi khuẩn không nhìn thấy được (vi trùng) đóng màng trên răng.

Fluoride

Một khoáng chất giúp cho cứng răng

North Shore, Sea to Sky,
Sunshine Coast, Powell River,
Richmond and Vancouver

Vancouver Coastal Health
Promoting wellness. Ensuring care.

For more copies, go online at <http://vch.eduhealth.ca> or email pheh@vch.ca and quote Catalogue No. **FB.100.F56.VI**
© Vancouver Coastal Health, February 2006

Dữ kiện trong tài liệu này chỉ dành cho người được
toán chăm sóc sức khỏe giao tài liệu này.
www.vch.ca

Flossing and Brushing

For a Healthy Smile



**Chà Kẽ Răng và
Đánh Răng
để có một Nụ Cười Tươi**

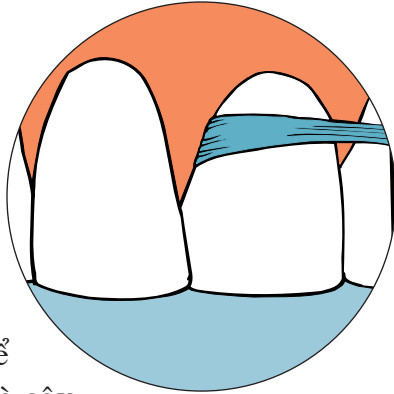
Chà kẽ răng

Chỉ Chà Kẽ Răng là gì?

Chỉ chà kẽ răng là một sợi dây đặc biệt như chỉ dùng để chùi sạch giữa các kẽ răng.

Tại Sao Phải Chà Kẽ Răng?

Màng bợn (plaque), đóng trên răng, có thể ăn thủng răng và gây bệnh về nướu lợi.



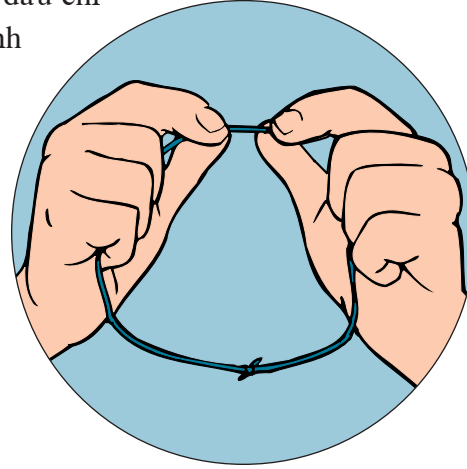
Tôi Nên Chà Kẽ Răng Thường Xuyên Như Thế Nào?

Mỗi ngày một lần.

Chọn Một Trong Những Phương Pháp Sau Đây

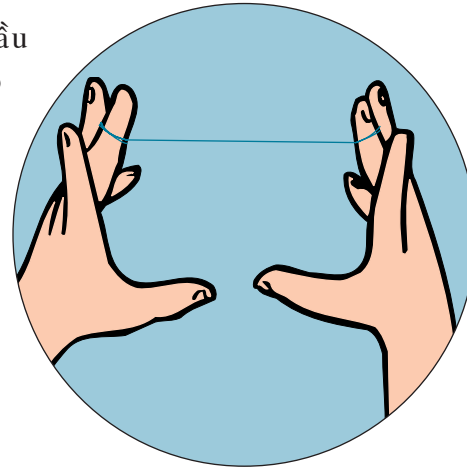
Lấy một khoảng chỉ dài độ 30cm và:

1. cột hai đầu chỉ lại thành một vòng tròn độ vừa trái bưởi;



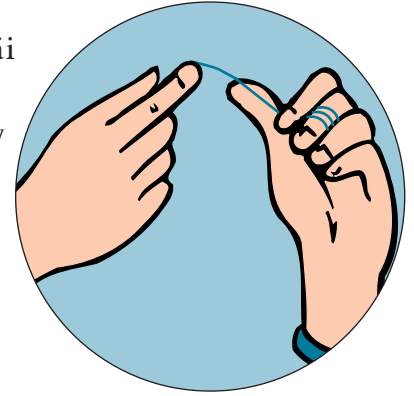
HOẶC:

2. quấn đầu chỉ vào hai ngón tay giữa.

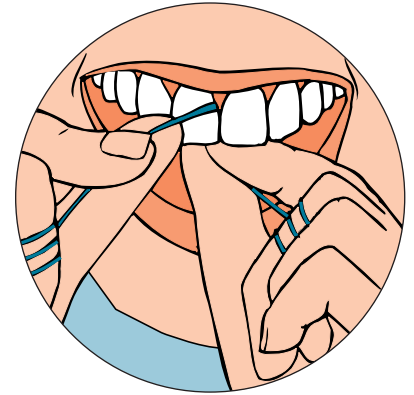


Rồi ...

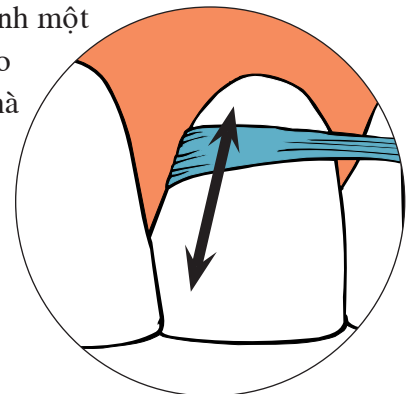
Dùng ngón cái và ngón trỏ của cả hai tay căng chỉ ra... chừa độ 2cm chỉ ở giữa.



Kéo chỉ qua lại giữa kẽ răng, đi lần xuống nướu lợi nhẹ. Cần thận tránh để chỉ chĩa xước nướu lợi.



Vòng chỉ quanh một bên răng. Kéo chỉ chà lên chà xuống cho sạch màng bợn (plaque).



Quý vị chà răng bằng chỉ nhiều lần thì sẽ thấy dễ làm hơn.