

BÀI TUYÊN TRUYỀN VỀ NHA HỌC ĐƯỜNG

HƯỚNG DẪN HỌC SINH CHẢI RĂNG ĐÚNG CÁCH

Các em đã biết cách đánh răng rồi đúng không nào? Nhưng đánh răng như thế nào là đúng thì có lẽ là tất cả các em sẽ chưa biết rõ đúng không hôm nay cô sẽ hướng dẫn các em đánh răng đúng cách và cách bảo vệ hàm răng để các em có một hàm răng trắng sáng và không bị sâu răng nhé!

Chải răng như thế nào là đúng ?

- Phải chải răng cả ba mặt răng: Mặt ngoài, mặt trong và mặt nhai (mặt ăn).Trải hàm trên trước và hàm dưới sau. Các bước chải răng ở các mặt răng ta thực hiện chải 6 lần đến 10 lần và cuối cùng là chải lưỡi.

+ Cách đánh mặt ngoài: đặt bàn chải nghiêng một góc từ 30 đến 45 độ với hàm răng. Ép nhẹ lông bàn chải để lông bàn chải chui vào rãnh lợi và kẽ răng. Rung nhẹ tại chỗ lông bàn chải theo động tác tới lui để lông bàn chải vừa xoa nắn lợi vừa lấy sạch thức ăn vừa rung vừa di chuyển bàn chải về phía mặt nhai lặp lại 6 – 10 lần ở từng nhóm răng rồi chuyển sang răng kế tiếp. Tránh chải răng theo chiều ngang vì nó sẽ làm mòn chân răng. Chải cẩn thận mỗi vùng 2-3 răng và tuần tự như thế cho sạch tất cả các răng.

+ Cách chải mặt trong: đặt lông bàn chải theo chiều thẳng đứng lông bàn chải cũng hơi nghiêng từ 30 đến 40 độ so với mặt răng và dùng đầu bàn chải nhẹ nhàng chải từ trên xuống dưới đối với hàm trên và từ dưới lên đối với hàm dưới.

Một số lưu ý khi dùng bàn chải và kem đánh răng.

- Dùng kem đánh răng có chứa hàm lượng flo cao.

- Nên chọn bàn chải có lông mềm, dùng bàn chải trẻ em để chải sạch tất cả các răng một cách dễ dàng hơn.

- Rửa sạch bàn chải sau mỗi khi dùng để nơi thoáng mát rộng rãi không đựng vào bàn chải hay vật dụng khác

- Không nên dùng chung bàn chải với người khác, không sử dụng bàn chải vào mục đích khác ngoài việc đánh răng.

Ăn uống thế nào để có hàm răng khỏe, đẹp?

- Hạn chế ăn thức ăn ngọt như bánh kẹo, nước đường; nên ăn các loại rau, củ, trái cây tươi.

- Ngoài biện pháp trên chúng ta cần thường xuyên thực hiện đúng lịch súc miệng Flo hàng tuần theo quy định của y tế nhà trường.

- Thực hiện việc khám răng định kỳ 6 tháng một lần, để được phát hiện và điều trị sớm các bệnh răng miệng.

- Qua buổi tuyên truyền hôm nay mong rằng các em học sinh sẽ biết cách đánh răng đúng cách bảo vệ và chăm sóc răng miệng cho mình để có một hàm răng chắc khỏe và một nụ cười rạng rỡ.