

BÀI TUYÊN TRUYỀN CHĂM SÓC SỨC KHOẺ RĂNG MIỆNG CHO HỌC SINH

Các em thân mến!

Như chúng ta đã biết “*Cái răng, cái tóc là góc con người*”, muốn có một hàm răng trắng bóng và một nụ cười rạng rỡ thì điều quan trọng nhất là chúng ta phải đánh răng đều đặn và đúng cách. Đánh răng đều đặn và đúng cách không chỉ giúp bạn có cơ hội khoe những hạt ngọc trắng muốt lúc mỉm cười mà còn khiến răng khoẻ mạnh và tránh được các bệnh về lợi.

*** Sau đây là hướng dẫn về cách thực hiện công việc này:**

- + Sử dụng cùng kiểu đánh răng để tránh bỏ sót một số răng.
- + Đánh cẩn thận tất cả các bề mặt của răng: mặt trên, mặt ngoài, mặt trong, và hai mặt bên.
- + Đánh răng ít nhất 2-3 phút.
- + Thay bàn chải 3- 4 tháng/ lần.

Đánh răng là một việc tưởng chừng đơn giản nhưng không phải ai cũng biết cách đánh răng cho đúng. Vì thế chúng ta có thể tham khảo những hướng dẫn sau đây.

Không nên đánh răng ngay sau khi kết thúc bữa ăn, vì lúc đó các chất có chứa trong thức ăn sẽ làm mềm lớp ngoài của răng, càng làm cho răng dễ hỏng hơn. Chỉ nên đánh răng sau khi ăn khoảng vài phút. Nhưng riêng với những đồ ăn ngọt như kẹo thì nên đánh răng ngay sau khi ăn. Đánh răng quá nhiều quá nhanh, quá mạnh, nhiều khi còn gây chảy máu. Vì vậy, nên đánh đúng cách, mỗi ngày hai lần và dùng bàn chải có lông mềm, đầu tròn đánh răng sẽ tốt hơn loại bàn chải thông thường.

Để các bạn học sinh hiểu rõ hơn về vệ sinh răng miệng đúng cách dưới đây là hướng dẫn của hiệp hội nha khoa:

Bước 1: Đầu tiên các em hãy lấy một số lấy một số lượng kem nhất định lên một bàn chải lông mịn. Các em cũng lưu ý là lựa bàn chải lông mềm và phải có độ đàn hồi tốt để làm sạch răng một cách tốt nhất. Nếu lông bàn chải quá cứng sẽ làm tổn thương nướu răng đấy.

Ngoài ra các em cũng nên lưu ý chọn kem đánh răng chứa Flour để tránh sâu răng và luôn chọn loại kem đánh răng đã được kiểm chứng chất lượng bởi hiệp hội nha khoa nhé.

Bước 2:

Tiếp đó là các em bắt đầu sử dụng bàn chải đánh răng và bắt đầu chuyển động để làm sạch các bề mặt bên ngoài, bên trong răng và các bề mặt nhai.

Các em chỉ nên đánh răng dọc theo đường viền nướu thôi. Do đó, ở khu vực này các em nên chải răng nhẹ nhàng để tránh gây tổn hại đến nướu răng.

Bước 3:

Đừng quên chải lưỡi của các em để loại bỏ vi khuẩn gây hôi miệng. Rất nhiều người hay quên bước này lắm đấy.

Bước 4:

Giờ thì đã đến lúc các em có thể nhổ kem đánh răng ra khỏi miệng và súc miệng bằng nước sạch hoặc nước súc miệng.

Sau khi đánh răng xong, các em cũng cần phải rửa sạch bàn chải đánh răng và tuyệt đối không để bàn chải đánh răng dính kem đánh răng hoặc các mảng bám của răng miệng.

Bước 5:

Hãy xỉa răng ít nhất một lần một ngày nhất là khi các em đang bị sâu răng. Để xỉa răng các em nên hạn chế dùng tăm nhè mà nên sử dụng chỉ tơ nha khoa để xỉa được kỹ càng giữa các kẽ răng và chà sát nhẹ nhàng bên cạnh mỗi chiếc răng mà không gây tổn thương cho nướu và lợi.

Các em thân mến, giờ thì chúng ta đã biết rõ hơn về vệ sinh răng miệng đúng cách. Mong rằng các em sẽ thực hiện thật tốt để có một hàm răng trắng bóng các em nhé.

NHÂN VIÊN Y TẾ

Lê Thị Nga