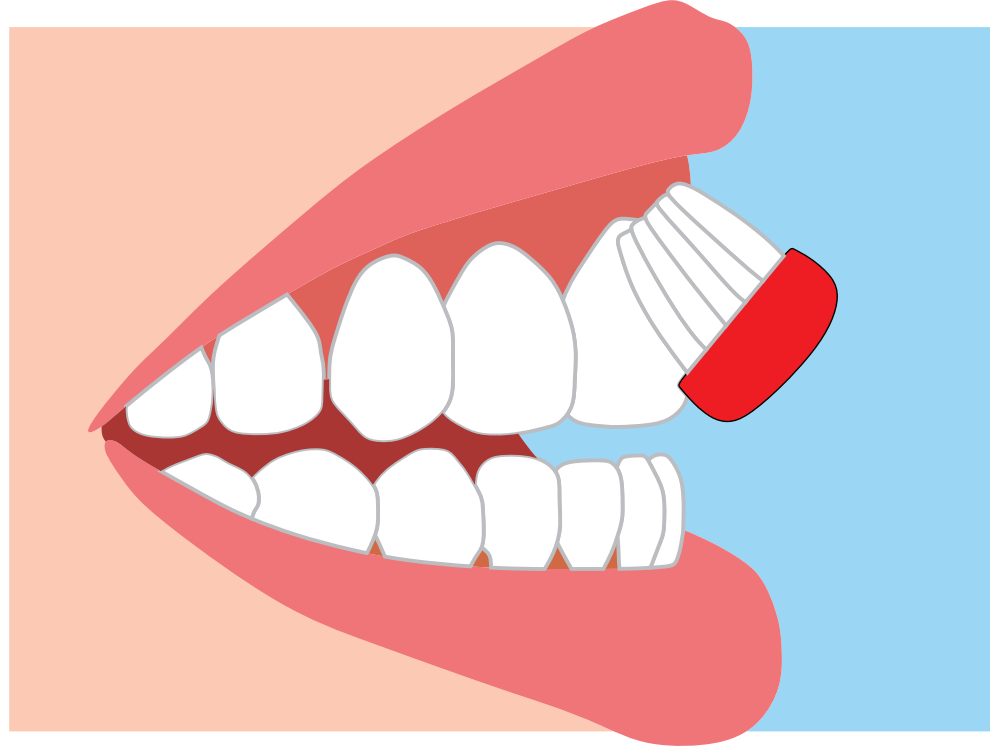
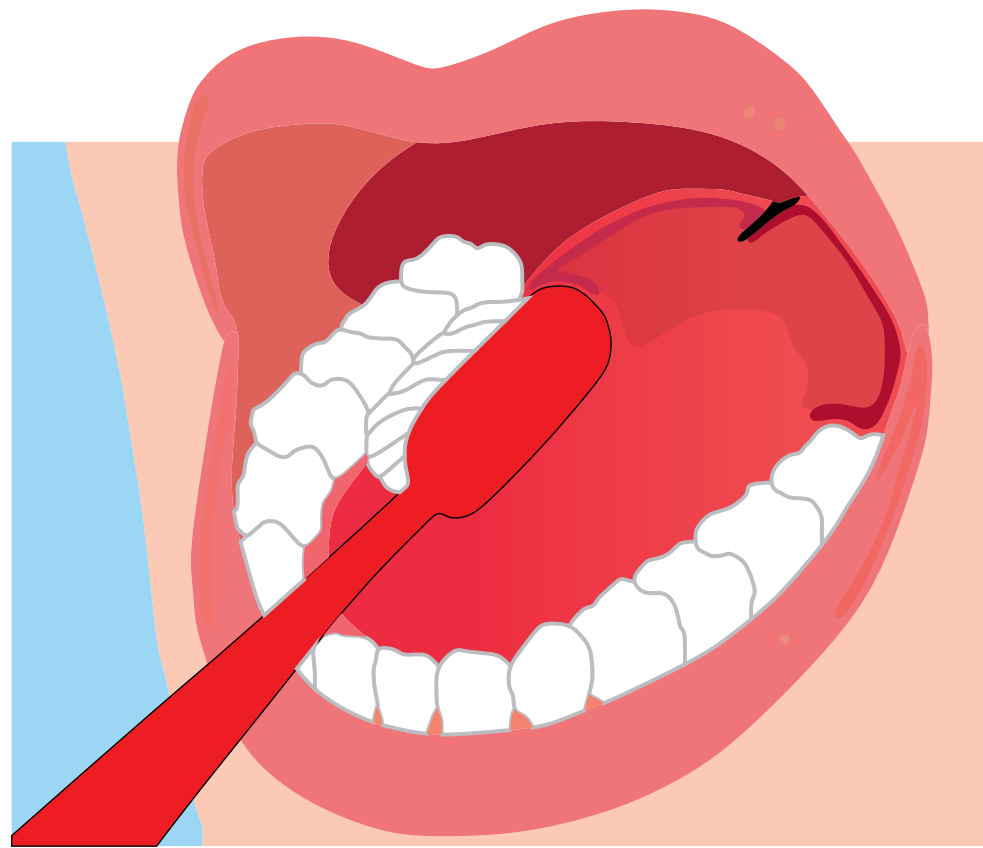


CÁC BƯỚC ĐÁNH RĂNG ĐÚNG CÁCH



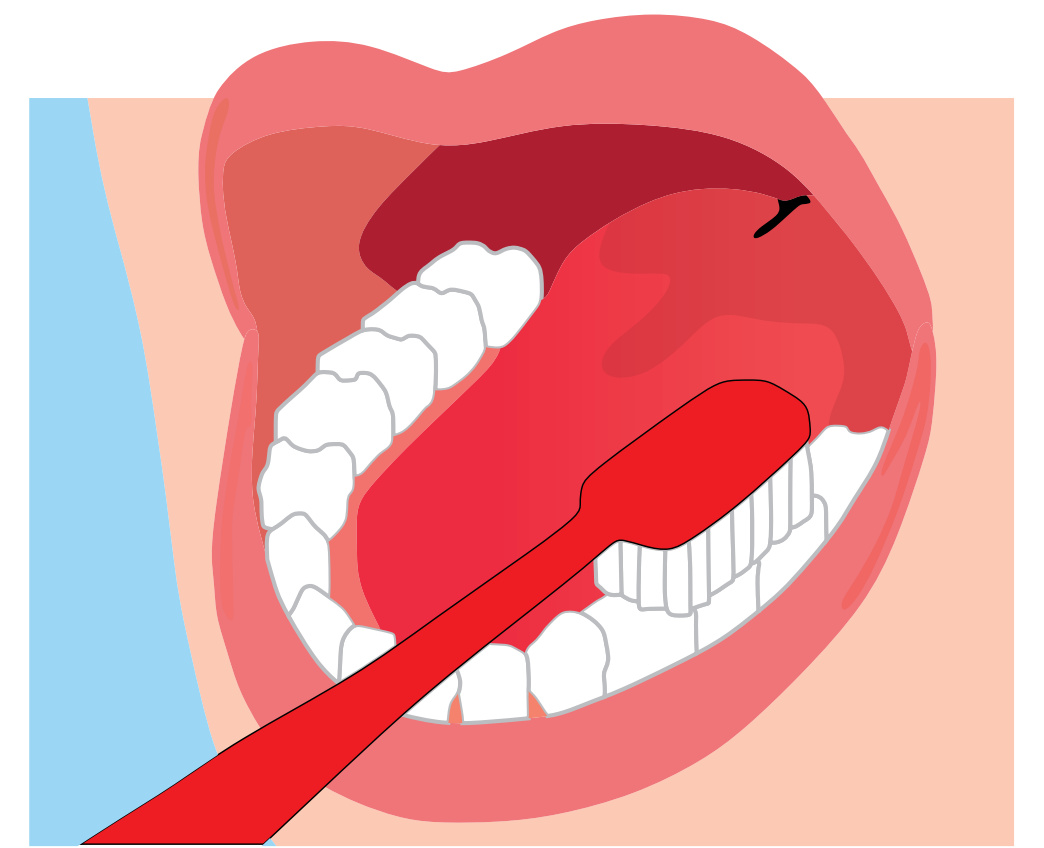
1

Đặt bàn chải nằm ngang, nghiêng 1 góc 45 độ, chải **mặt ngoài** của răng theo hướng từ hàm trên xuống và từ hàm dưới lên, hoặc xoay tròn.



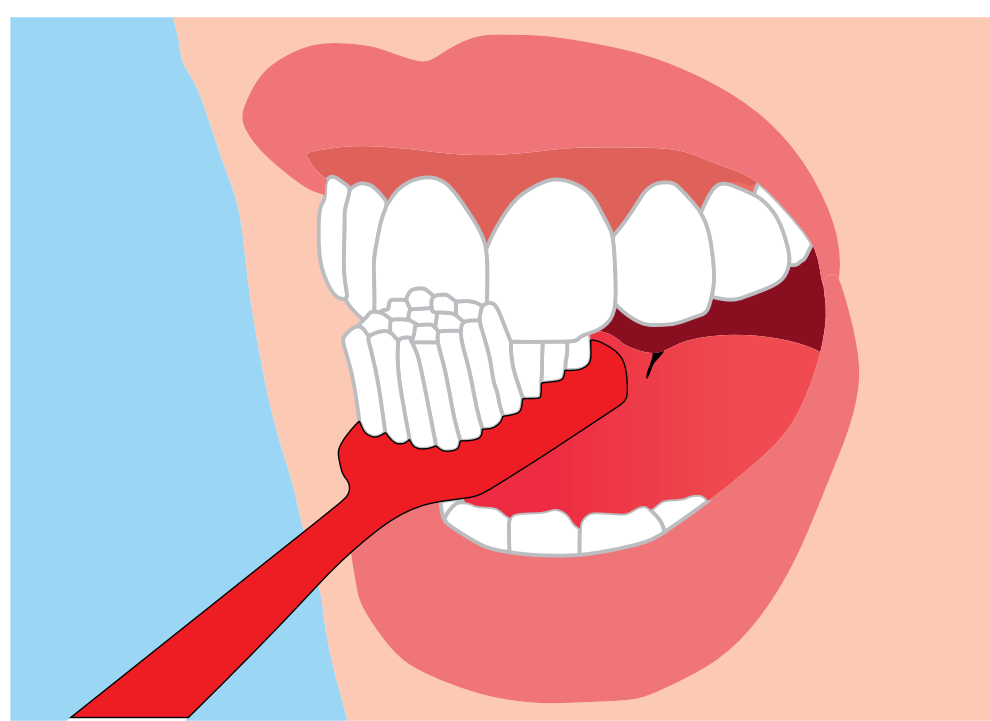
2

Nghiêng bàn chải, chải **mặt trong** của tất cả các răng ở hàm trên và hàm dưới bằng động tác chải lên, xuống hoặc xoay tròn.



3

Chải **mặt nhai** của răng ở cả hàm trên và hàm dưới bằng cách đặt lông bàn chải bằng song song với mặt nhai của răng, đưa bàn chải từ trong ra ngoài.



4

Dùng đầu bàn chải để chải **mặt trong** của các răng cửa ở cả hàm trên và hàm dưới theo chiều dọc bằng động tác chải lên và xuống.



5

Chải mặt trên của **lưỡi** từ trong ra ngoài. Súc miệng với nước để hết hoàn toàn kem đánh răng ở trong miệng.

Để có 1 hàm răng khỏe mạnh, chúng mình cần:



Chải răng ít nhất 2 lần 1 ngày trong khoảng 2-3 phút



Tốt nhất là chải răng sau khi ăn 30 phút



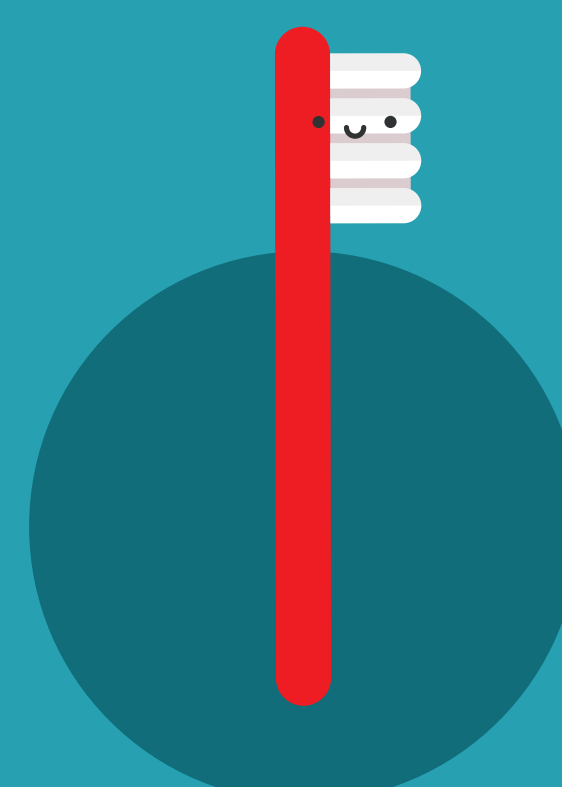
Sử dụng kem đánh răng có chứa fluor



Mỗi lần đánh răng chỉ lấy 1 lượng kem vừa bằng hạt đậu



Khám răng định kỳ 6 tháng một lần



Chọn bàn chải có lông mềm, kích cỡ phù hợp và thay bàn chải 3 tháng 1 lần



Sau khi đánh răng có thể sử dụng chỉ nha khoa để làm sạch các kẽ răng