

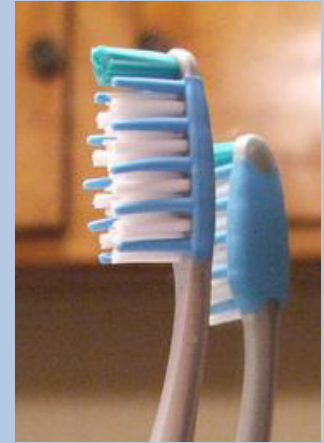


## Nụ Cười Lành Mạnh cho Người Lớn

Hàm răng tồn tại suốt cả cuộc đời. Tuy nhiên, vi trùng và vi khuẩn có thể tích tụ trong miệng, gây ra các đốm mềm, đen răng (sâu răng) và nướu răng sưng, đỏ và dễ chảy máu (bệnh nướu răng). Các vi trùng này cũng có thể di chuyển qua cơ thể quý vị và ảnh hưởng tới các cơ quan khác như tim và phổi. Việc chăm sóc tốt hàm răng và đi khám nha sĩ sẽ giúp giữ gìn sức khỏe cho hàm răng và cơ thể.

## Đánh Răng Hàng Ngày

- Đánh răng sau các bữa ăn chính và ăn nhẹ – ít nhất hai lần một ngày.
- Dùng loại kem đánh răng có chất fluoride. Fluoride có tác dụng ngừa sâu răng.
- Đánh răng nhẹ nhàng bằng bàn chải mềm.
- Đánh răng từ 3 đến 5 phút mỗi lần.
- Thay bàn chải đánh răng mới từ 2 đến 3 tháng một lần.
- Chà lưỡi để tránh hơi thở có mùi hôi.



## Chải Răng Bằng Sợi Tơ Nha Khoa (Floss) Mỗi Ngày Một Lần

- Dùng sợi tơ nha khoa để chùi sạch những nơi mà bàn chải không thể tới được.
- Chùi răng bằng sợi tơ nha khoa trong các kẽ răng và dưới nướu răng để loại bỏ bựa răng.
- Làm thật nhẹ nhàng để không gây tổn hại cho nướu răng.

## Ăn Uống Lành Mạnh

Cai hút thuốc cũng như ngừng nhai thuốc lá để giảm bớt nguy cơ ung thư miệng, vàng răng, hơi thở hôi và các vấn đề khác. Hãy nói chuyện với bác sĩ của quý vị nếu quý vị cần giúp cai thuốc lá.

## Ăn Uống Lành Mạnh

- Ăn các loại thực phẩm lành mạnh như trái cây và rau sống, pho mát, sữa chua và sữa để giúp giữ răng miệng khoẻ mạnh.
- Hạn chế uống soda và các loại thực phẩm có đường khác có thể dính vào răng.

## Đi khám nha sĩ hai lần một năm.

Đừng chờ đợi cho tới khi quý vị bị đau rồi mới đi khám nha sĩ! Hàm răng của quý vị có thể có nguy cơ mắc bệnh từ rất lâu trước khi quý vị biết điều đó. Nói chuyện với nha sĩ của quý vị về tình trạng sức khoẻ tổng quát và lối sống của quý vị, trong đó bao gồm các việc:

- Quý vị có bệnh tiểu đường, hoặc các bệnh mãn tính khác hay không.
- Quý vị có chơi các trò chơi thể thao tiếp sức hay không.
- Quý vị có thói quen nghiện răng hay không.
- Mỗi khi nhai hoặc ngáp, hàm khớp của quý vị có kêu hoặc gây lên một tiếng động nào không.

**Nếu quý vị có điều gì thắc mắc, xin đừng quên hỏi nha sĩ của quý vị.**