

Đánh răng hai phút hai lần
mỗi ngày!

Các em ơi!

Không bao giờ quên
một
lần đánh răng nào
với lịch theo dõi
hàng ngày này!



2 Phút

X2

Giữ một nụ cười khỏe mạnh!

Là một trong những thói quen hàng ngày, các em nên đánh răng với kem đánh răng có chứa fluoride hai lần một ngày, mỗi lần ít nhất hai phút.

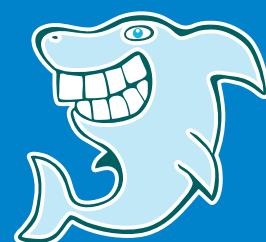
Đánh răng không nhất thiết phải là một việc vất. Quý vị có thể khuyến khích con mình để các em có được răng miệng khỏe mạnh bằng cách làm cho việc đánh răng trở nên thú vị và bổ ích.

- Quyển lịch này sẽ gia tăng kiến thức của các em về các thực hành vệ sinh răng miệng tốt.
- Sử dụng các miếng dán được cung cấp hoặc bút đánh dấu để kiểm tra việc đánh răng hai lần mỗi ngày.
- Hãy đặt một miếng dán hay đánh dấu chọn vào mỗi ô khi các em đánh răng vào buổi sáng và sau đó một lần nữa vào buổi tối.



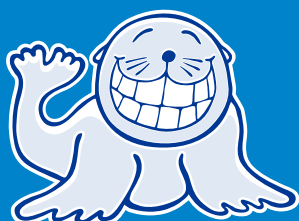
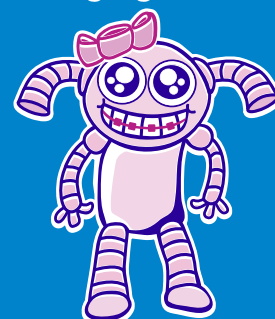
Ông Grins là một quái vật to lớn, lông xù, và là người không thể nào ngừng cười được. Ông ta luôn đảm bảo chăm sóc nụ cười nổi tiếng của mình bằng cách đánh răng và dùng chỉ nha khoa thường xuyên.

Sergio là một con cá mập thân thiện với nụ cười sát thủ. Những sinh vật biển có thể giạt mình khi anh ta cười và khoe ra hàm răng trắng như ngọc trai của mình, nhưng chúng không phải lo lắng: Sergio chỉ thích trái cây tươi và rau mà thôi.



Doug là một cây linh sam rất hài hước và khôn ngoan. Anh ta đã lớn lên trong một thời gian dài và biết nhiều về dinh dưỡng. Anh ta không nói nhiều, nhưng khi anh nói điều gì, các em nên lắng nghe!

Trí thông minh của Liz-E có thể là nhân tạo nhưng cảm giác của cô là thật. Cô ấy thực sự biết rất nhiều khi nói đến việc chăm sóc răng, và cô ấy thích chia sẻ những lời khuyên với bạn bè của cô.

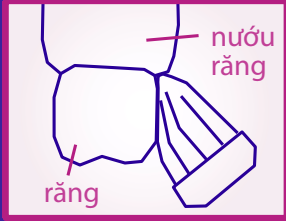


Sasha muốn tất cả trẻ em có được hợp chất bịt kín nha khoa (sealants) để các em có thể bảo vệ nụ cười của mình! Chỉ cần đừng nhầm lẫn cô ta với con hải cẩu vì cô ấy tự hào mình là một con sư tử biển!

Đánh Răng Như Thế Nào

Sử dụng một bàn chải đánh răng có lông mềm và thêm một lượng kem đánh răng có chứa fluoride cỡ bằng hạt đậu.

ĐÁNH TRONG
2:00
PHÚT



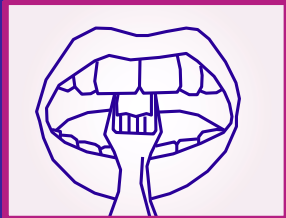
Hướng lông bàn chải về phía nướu ở một góc.



Di chuyển bàn chải nhẹ nhàng theo từng vòng tròn nhỏ trên mỗi răng gần đường giáp với nướu.



Đánh các bề mặt bên ngoài, trong và mặt nhai của tất cả các răng.



Để làm sạch các bề mặt bên trong của các răng phía trước, hãy nghiêng bàn chải theo chiều dọc và chải nhiều đường lên và xuống.











Chải lưỡi của các em để giữ cho hơi thở của mình thơm tho.



	CHỦ NHẬT	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY
Sáng							
Chiều							
Sáng							
Chiều							
Sáng							
Chiều							
Sáng							
Chiều							

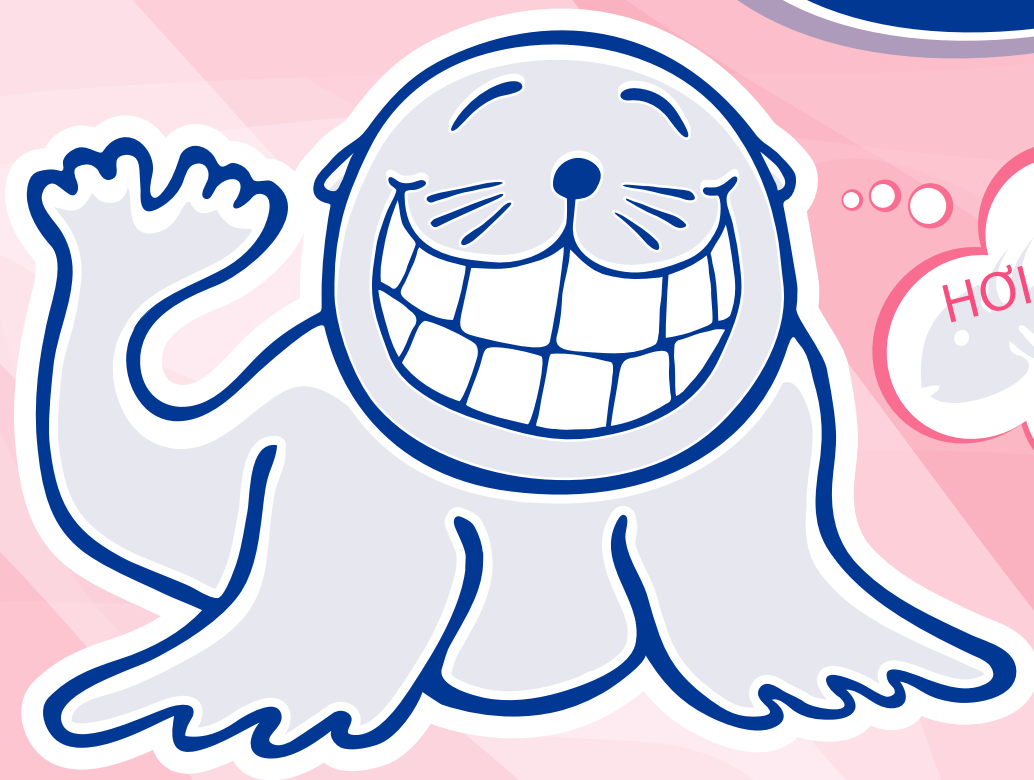
Để có một nụ cười vô cùng đẹp hãy
 nhớ hạn chế đồ ngọt, các loại soda
 và nước trái cây. Hãy chọn ăn rau, trái
 cây và các loại ngũ cốc nguyên hạt.
**Ăn tất cả các trái cây có màu sắc
 của cầu vồng!**











	CHỦ NHẬT	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY
 Sáng							
 Chiều							
 Sáng							
 Chiều							
 Sáng							
 Chiều							
 Sáng							
 Chiều							

Hải cẩu và sư tử biển thường đến gặp nha sĩ trong hồ để ngăn ngừa hơi thở có mùi cá, các mảng bám và tình trạng viêm nướu mà có thể là nguyên nhân gây sâu răng.

Các em nên gặp nha sĩ của mình mỗi năm hai lần để giữ cho răng của mình khỏe mạnh.











HƠI THỞ MANG
MÙI CÁ
!!!???

	CHỦ NHẬT	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY
 Sáng							
 Chiều							
 Sáng							
 Chiều							
 Sáng							
 Chiều							
 Sáng							
 Chiều							

**BẢO VỆ
RĂNG CỦA
MÌNH!**

**Mang một dụng cụ bảo
vệ răng miệng mỗi khi chơi
thể thao!**











	CHỦ NHẬT	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY
 Sáng							
 Chiều							
 Sáng							
 Chiều							
 Sáng							
 Chiều							
 Sáng							
 Chiều							

Sử dụng chỉ nha khoa

mỗi ngày một lần









để tách những mầm vi khuẩn ra khỏi
những kẽ răng của các em



	CHỦ NHẬT	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY
 Sáng							
 Chiều							
 Sáng							
 Chiều							
 Sáng							
 Chiều							
 Sáng							
 Chiều							

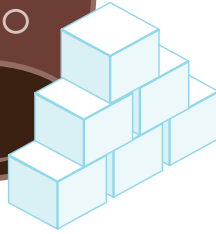
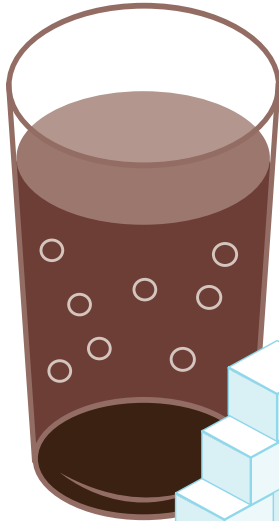
ĐÊM CỦA CÁC SÂU RĂNG (CAVITIES)

Vi khuẩn **Strep Mutans** tương tác với các chất đường còn sót lại trên răng của các em để tạo ra **các đợt tấn công bằng acid** gây sâu răng.









	CHỦ NHẬT	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY
 Sáng							
 Chiều							
 Sáng							
 Chiều							
 Sáng							
 Chiều							
 Sáng							
 Chiều							

Các em
có biết?

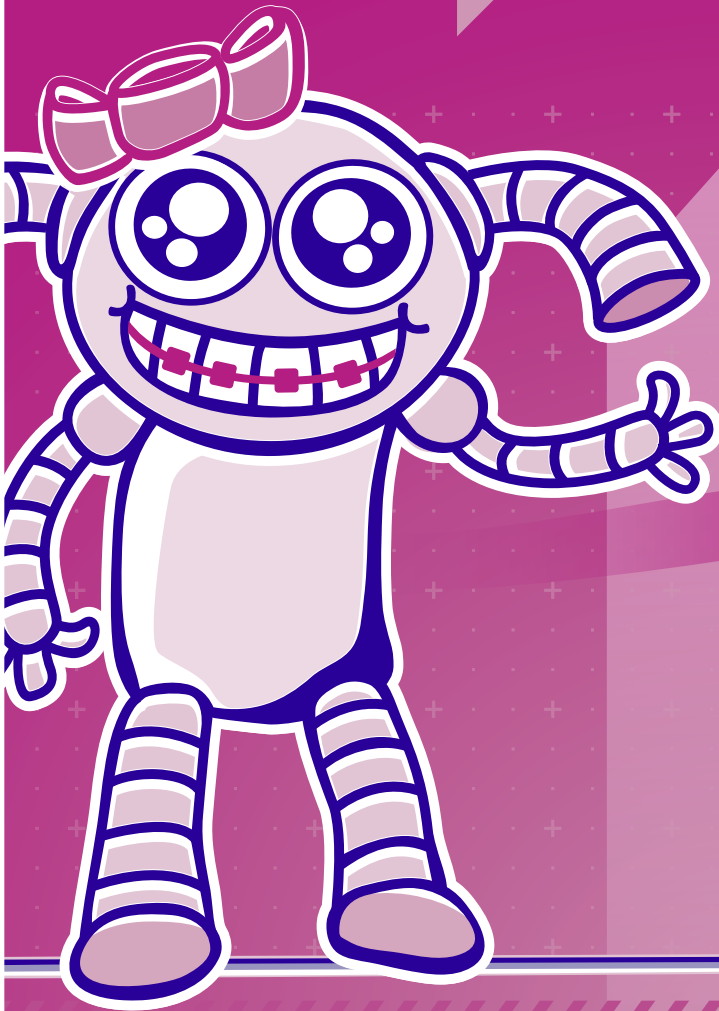
Nước ép táo có cùng
một lượng đường
như là Cola!



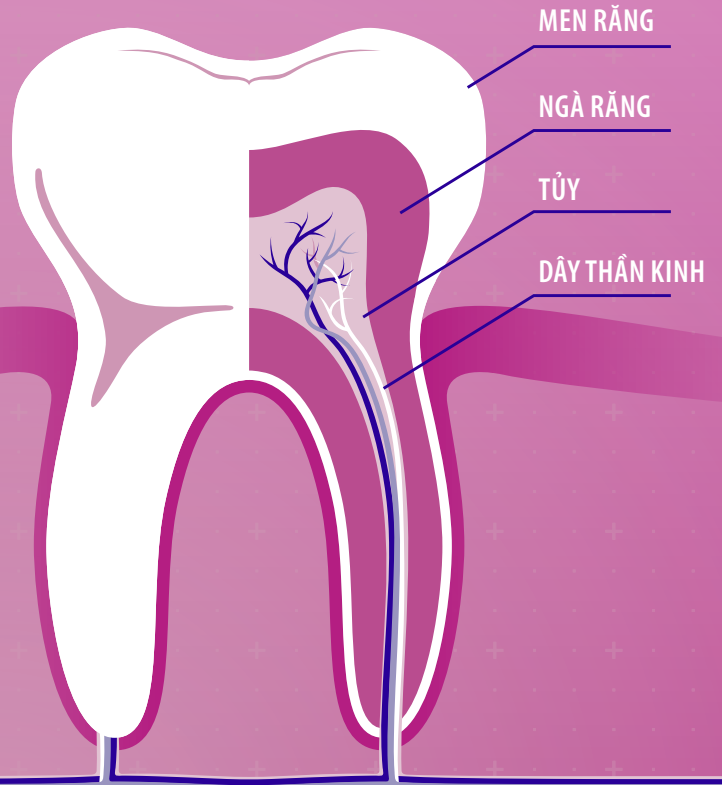
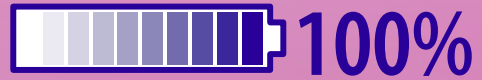
Thay vì
uống nước ngọt, hãy uống
sữa và nước để phát triển
mạnh khỏe.

	CHỦ NHẬT	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY
 Sáng							
 Chiều							
 Sáng							
 Chiều							
 Sáng							
 Chiều							
 Sáng							
 Chiều							

Men răng là lớp lá chắc cứng xung quanh răng của các em.
 Kem đánh răng có chứa fluoride làm cho lớp men này mạnh mẽ.
**Các em hãy đánh răng hai lần mỗi ngày để làm cho lớp lá
 chắc này mạnh nhất.**



SỨC MẠNH LÁ CHẮN



	CHỦ NHẬT	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY
Sáng							
Chiều							
Sáng							
Chiều							
Sáng							
Chiều							
Sáng							
Chiều							









Các em có biết?

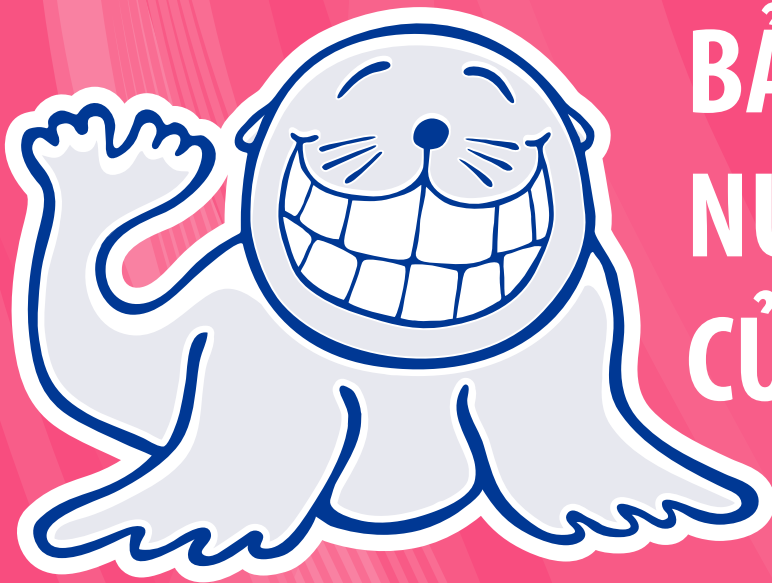
Cá mập không bao giờ hết răng. Nếu một răng bị hư mất, một răng khác sẽ tự động quay về phía trước từ các hàng răng dự phòng.



Các em thì không có các hàng răng dự phòng như vậy đâu nhé!

Hãy đánh răng hai phút, hai lần mỗi ngày để bảo vệ hàm răng mình đang có.

	CHỦ NHẬT	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY
 Sáng							
 Chiều							
 Sáng							
 Chiều							
 Sáng							
 Chiều							
 Sáng							
 Chiều							











BẢO VỆ NỤ CƯỜI CỦA MÌNH



Hãy đảm bảo sử dụng các
hợp chất bịt kín nha khoa
cho mặt sau răng hàm của các em
để ngăn ngừa sâu răng.

Các chất che phủ sẽ chảy xuống các
hố sâu và rãnh của răng, "niêm
phong" khỏi vi khuẩn và thực phẩm
gây sâu răng.









Đây giống như một
lực lượng biên phòng
cho răng của các em

	CHỦ NHẬT	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY
 Sáng							
 Chiều							
 Sáng							
 Chiều							
 Sáng							
 Chiều							
 Sáng							
 Chiều							



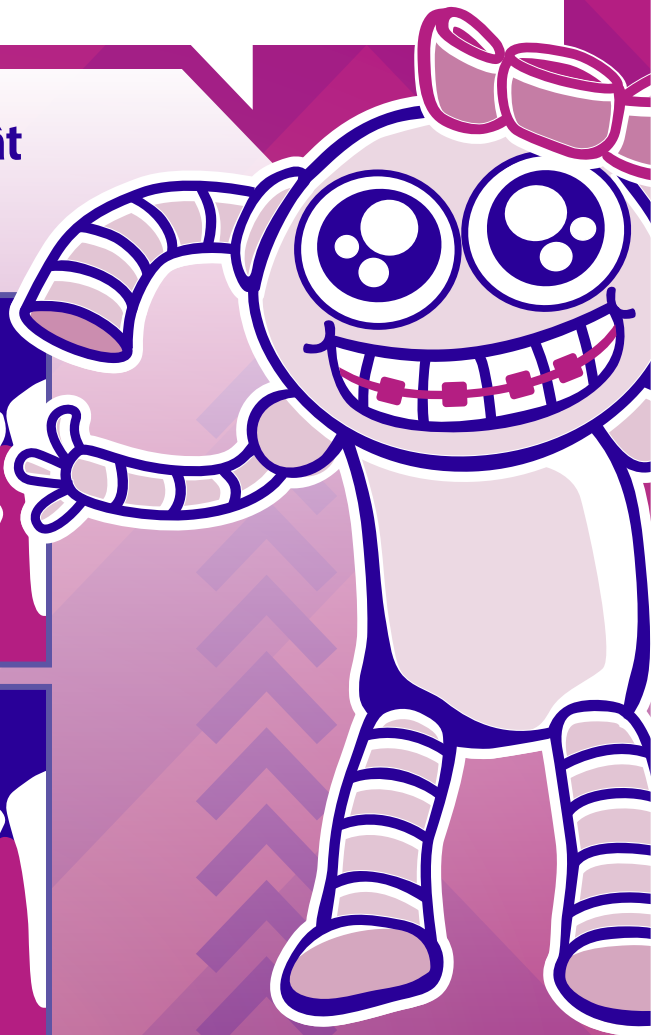
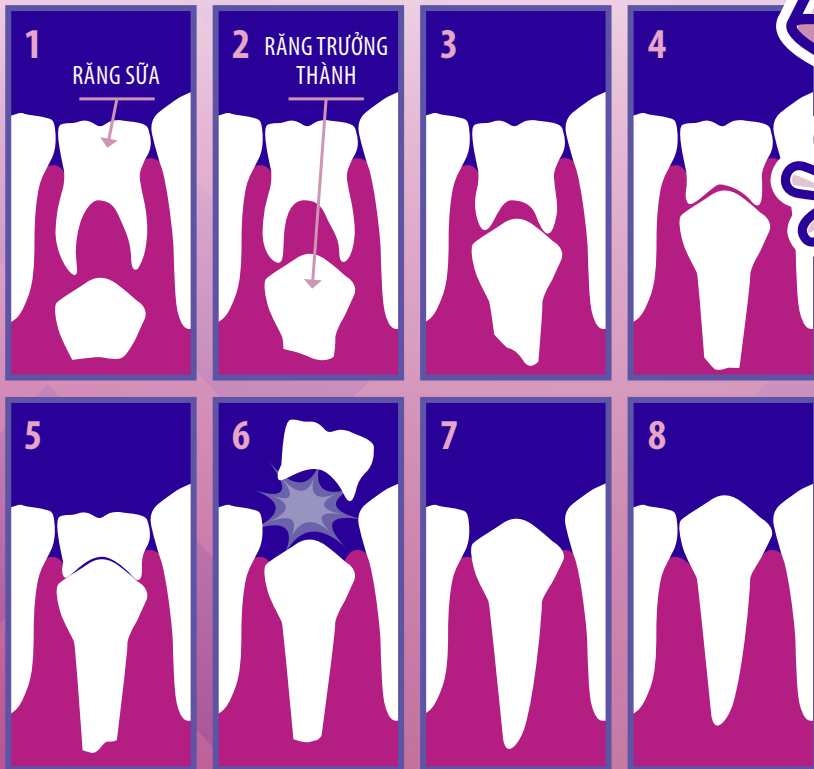
Các em đã bao giờ cảm thấy sợ hãi vào ban đêm chưa? Các quái vật to lớn đầy lông có làm cho các em sợ hãi không? Những quái vật hiền lành như Ông Grins chỉ ôm các em mà thôi. Những kẻ xấu (baddies) lộng hành vào ban đêm chính là những con sâu răng.

Nếu các em không đánh răng vào ban đêm, chúng sẽ đi ra ngoài để phá phách, và sẽ tấn công làm hại răng của các em cho đến ngày hôm sau. Răng của Ông Grins luôn được an toàn và răng của các em cũng sẽ như vậy, miễn là các em đánh răng hai lần mỗi lần hai phút là được!

	CHỦ NHẬT	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY
 Sáng							
 Chiều							
 Sáng							
 Chiều							
 Sáng							
 Chiều							
 Sáng							
 Chiều							

Các em được sinh ra với đầy đủ tất cả các răng mà các em sẽ sớm có ... chúng chỉ chưa mọc ra mà thôi. Các viên florua hàng ngày hoặc dung dịch florua có thể làm cho ngay cả răng trưởng thành tiềm ẩn trở nên mạnh mẽ.

Hãy xem cách răng người lớn mọc ra và bật răng em bé ra:











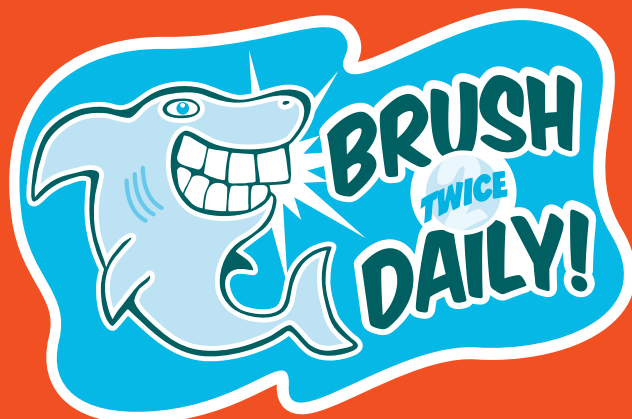
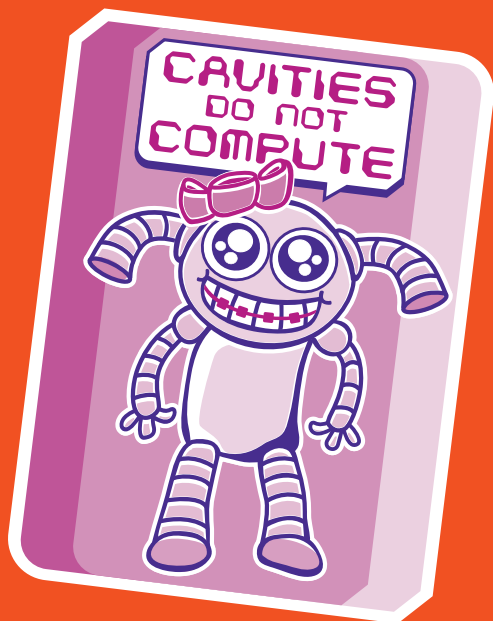
	CHỦ NHẬT	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY
Sáng							
Chiều							
Sáng							
Chiều							
Sáng							
Chiều							
Sáng							
Chiều							

CÁC EM



LÀM GIỎI LẮM!

	CHỦ NHẬT	THỨ HAI	THỨ BA	THỨ TƯ	THỨ NĂM	THỨ SÁU	THỨ BẢY
 Sáng							
 Chiều							
 Sáng							
 Chiều							
 Sáng							
 Chiều							
 Sáng							
 Chiều							



www.healthoregon.org/schooloralhealth



Oregon
Health
Authority

SỞ Y TẾ CÔNG
Chương Trình Vệ Sinh Miệng (Oral Health Program)
www.healthoregon.org/schooloralhealth

Tài liệu này có thể được cung cấp theo sự yêu cầu trong một hình thức thay thế dành cho những người bị khuyết tật hoặc bằng ngôn ngữ khác tiếng Anh dành cho những người không thông thạo Anh văn. Để yêu cầu ấn phẩm này dưới định dạng hoặc ngôn ngữ khác, hãy liên hệ với Chương Trình Vệ Sinh Miệng (Oral Health Program) theo số 971-673-0348, 711 cho TTY, hoặc gửi email đến địa chỉ oral.health@state.or.us.

VI OHA 8378 (09/14)