

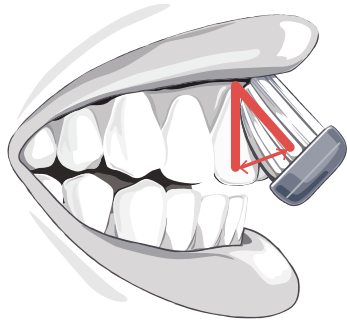


# Cách đánh răng đúng cách

Đánh răng ngày hai lần bằng bàn chải mềm và kem đánh răng có florua. Nhổ ra và không súc miệng.

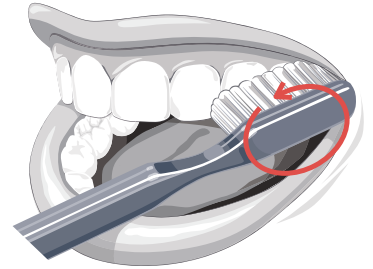
## 1 Nghiêng đúng độ

Bắt đầu đặt bàn chải nằm ngang và nghiêng 45 độ ở viền nướu và răng.



## 2 Thao tác đúng cách

Đảm bảo đầu lông bàn chải tiếp xúc với cả răng và viền nướu. Áp dụng động tác xoay tròn bàn chải đánh răng và đánh tất cả bề mặt của từng cái răng.



## 3 Mặt ngoài của răng

Đánh mỗi cái răng khoảng 10 giây xong sang răng kế tiếp. Lặp lại động tác cho đến khi nào tất cả răng của hàm trên và dưới đều sạch.



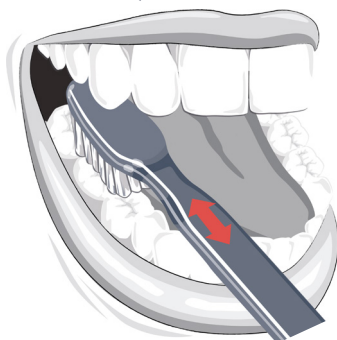
## 4 Mặt trong của răng

Tiếp tục với động tác xoay tròn và đánh mặt trong của răng hàm trên và hàm dưới.



## 5 Mặt nhai của răng

Đánh mặt nhai bằng cách chải tới chải lui mặt nhai hàm trên và hàm dưới.



## 6 Chải mặt trên của lưỡi

Chải mặt trên của lưỡi từ trong ra ngoài để loại bỏ vi khuẩn có thể gây mùi hôi.



Hãy thảo luận với nha sĩ của quý vị nếu cần thêm thông tin

Quý vị có muốn biết thêm thông tin hoặc góp ý kiến phản hồi không?  
Tài liệu này có thể được cung cấp bằng các dạng khác như braille, phần ghi âm hoặc dạng điện tử khi được yêu cầu.

Tất cả hình ảnh sử dụng trong tài liệu này chỉ có mục đích minh họa, vì tài liệu này chỉ có tính cách là tài liệu hướng dẫn tổng quát.

✉ Viên chức Liên hệ, Dental Health Services  
Locked Bag 15, Bentley Delivery Centre, WA 6983

☎ (08) 9313 0555

@ publications@dental.health.wa.gov.au

🌐 [www.dental.wa.gov.au](http://www.dental.wa.gov.au)



© 2020 Dental Health Services WA. Bảo lưu mọi quyền.