

Đánh răng và chùi răng dùng chỉ

Brushing and flossing - Vietnamese

Việc đánh răng và dùng chỉ chùi răng đều đặn giúp bảo vệ miệng của bạn không bị hư răng và nướu răng. Bản tin này giải thích cách đánh và dùng chỉ chùi răng hữu hiệu nhất,

Cách Đánh răng

Hãy đánh răng và dọc theo nướu răng hai lần một ngày để tẩy đi bựa răng. Dùng một bàn chải đánh răng có tơ tủa mềm với một cái đầu nhỏ, và kem đánh răng flo-rua.

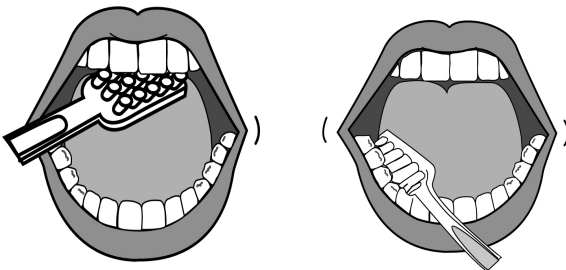
Bàn chải đánh răng (hoặc đầu chải trên bàn đánh răng điện) nên được thay thế mỗi ba tháng và/hoặc khi nào các cọng chải thấy mòn và te tua.

Bậc phụ huynh nên giúp đánh răng cho đến khi con mình được khoảng 8 tuổi. Đừng để kem đánh răng nằm trong tầm với của trẻ nhỏ.

Kỹ thuật dùng tay đánh răng:

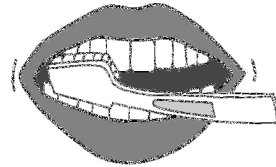
1. Đánh mặt bên trong của răng

- Dùng chuyển động xoay tròn hoặc lắc nhẹ dọc theo từng chiếc răng.
- Lúc nào cũng chà đánh tới nướu răng.
- Đánh bên trong của phần răng trên và phần răng dưới



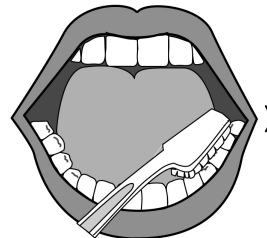
2. Đánh thành răng bên ngoài

- Sử dụng các động tác quay tròn hay lên xuống nhỏ.
- Luôn luôn đánh tới mức nướu răng của cả hàm trên và hàm dưới
- Bắt đầu từ một bên miệng đánh suốt qua bên kia miệng.



3. Đánh các mặt nhai của răng

- Dùng chuyển động tới lui từ từ.
- Đánh các mặt nhai cả hai hàm trên và hàm dưới.



Kỹ thuật đánh răng điện:

1. Để đầu bàn chải sát với mỗi cái răng ở mức nướu răng. Làm sạch các thành bên ngoài và bên trong của tất cả các răng bằng cách di chuyển bàn chải trong chuyển động lăn tròn, nhẹ.
2. Đánh sạch các mặt nhai của tất cả các răng bằng cách đưa/giữ đầu bàn chải vào mỗi mặt nhai của răng.

Các bàn chải đánh răng cải cách

Nếu bạn gặp khó khăn không thể dùng bàn chải đánh răng dùng tay thông thường, bạn có thể dùng bàn chải điện hay bàn chải dùng tay có cán được cải sửa cho dễ cầm hơn.

Hành động kìm nắm và di chuyển bàn chải *điện* không bắt buộc phải cầm chặt.

Hoặc và chuyên gia răng của bạn có thể đề nghị cách nào đó để làm cho bàn chải dùng tay dễ cầm hơn. Làm cong hay nối dài, hoặc tăng kích thước hay trọng lượng của cán chải đều có thể hữu ích. Bạn có thể tìm chỉ dẫn với một nhân viên phục hồi chức năng.

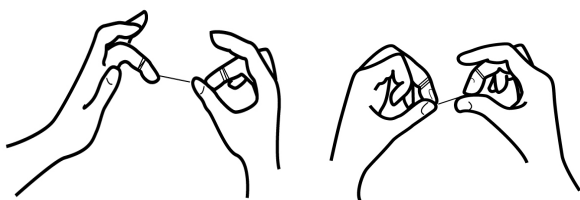
Dùng chỉ chùi răng

Dùng chỉ chùi răng giữa các răng để tẩy trừ bựa răng. Dùng chỉ chùi răng lúc đầu thì khó, nhưng lại dễ nhờ tập.

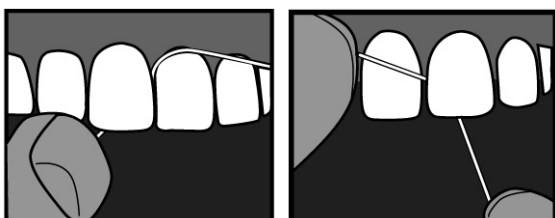
Khi dùng chỉ chùi răng, hãy cẩn thận đừng để nướu bị tổn thương. Nếu bạn không biết loại tơ chùi răng nào thích hợp, hãy tham khảo chuyên gia răng.

Kỹ Thuật Dùng chỉ chùi răng

1. Hãy lấy một cuộn chỉ 40cm và quấn đầu chỉ vào ngón tay giữa mỗi bàn tay, chỉ chừa lại một phần nhỏ giữa hai bàn tay.



2. Chỉ dùng một ngón tay để vào miệng, dùng cử động cưa cây để kéo dây chỉ xuống khoảng trống giữa hai cái răng đến khi nó vừa lọt dưới mức nướu răng.



3. Quấn sợi chỉ xung quanh một cái răng và dùng động tác chùi để đẩy bựa răng ra.
4. Nhét lại phần sạch của cuộn chỉ giữa cùng hai cái răng và quấn chỉ xung quanh cái răng kia và chùi phần cạnh của răng đó.
5. Lập lại tuần tự những động tác này cho cả miệng cho đến khi răng nào cũng đều được làm sạch.

Nếu bạn gặp khó khăn dùng chỉ chùi răng, bạn nên tìm những dụng cụ trợ dùng chỉ chùi răng dễ dùng hơn. Hầu hết các siêu thị và nhà thuốc tây đều có bán các sản phẩm vệ sinh miệng này.

Các cách khác hơn dùng chỉ chùi răng

Các bàn chải chùi giữa răng / giữa nhú răng có thể được dùng thay cho chỉ. Những bàn chải này giống như những bàn chải bình rất nhỏ và được thiết kế để làm sạch những phần không gian giữa các răng. Những bàn chải rất nhỏ này cũng lý tưởng cho việc làm sạch răng dưới các cầu răng, quanh mũ răng và giữa các chân răng nơi mà việc suy nướu răng đã xảy ra.

Kỹ thuật đánh răng giữa hai răng (interdental)/ giữa hai nhú răng (Interproximal):

Chỉ cần để bàn chải răng vào không gian giữa hai răng và đẩy chải tới lui cho đến khi khu vực đó được sạch.

Để biết thêm chi tiết về việc cách đánh răng thay thế dùng chỉ và kỹ thuật đánh răng giữa răng, hãy gặp chuyên gia về răng của bạn.

Chi Tiết Liên Lạc:

- Tiếp xúc chuyên gia về răng
- Thăm www.health.qld.gov.au/oralhealth
- Gọi 13 HEALTH (13 43 25 84) để có lời khuyên về y tế 24 giờ mỗi ngày, 7 ngày mỗi tuần.
- Điện thư oral_health@health.qld.gov.au