



ĂN TỐT

Điều quan trọng là phải ăn đa dạng thực phẩm có lợi cho sức khỏe



- Chọn thực phẩm tươi thay vì thực phẩm chế biến.
- Hạn chế đồ ăn có đường và đồ ngọt.

Chọn thực phẩm hàng ngày:

- Trái cây (tươi hoặc đông lạnh) 
- Rau (sống, hấp và nướng)
- Hạt, bánh mì và ngũ cốc 
- Pho mát hoặc sữa chua trắng
- Thịt nạc, thịt gà, cá, đậu lăng, đậu nướng, tàu hũ và trứng

Các sản phẩm sữa giúp ngăn ngừa sâu răng.

Hạn chế đồ ăn vặt:

- Muesli, thanh trái cây và thanh đồ ăn nhẹ làm từ ngũ cốc ăn sáng 
- Bánh quy ngọt, bánh ngọt và bánh rán 
- Sôcôla, kẹo và kẹo mút
- Các loại phết có hàm lượng đường cao - mật ong, quả phỉ và mút
- Kem và món tráng miệng có sữa
- Trái cây sấy khô

Thực phẩm và đồ uống có đường có thể dẫn đến sâu răng và cần hạn chế, đặc biệt là giữa các bữa ăn.

NHA KHOA MIỄN PHÍ



Muốn biết thêm thông tin?

Truy cập trang mạng của Smile Squad tại www.smilesquad.vic.gov.au



Ăn tốt
Uống tốt
Vệ sinh tốt



UỐNG TỐT

Đồ uống có lợi cho sức khỏe rất quan trọng để cho răng khỏe mạnh.

- Uống nhiều nước máy.
- Ăn trái cây tươi thay vì uống nước ép trái cây.
- Sữa tươi nguyên kem không đường tốt hơn sữa có hương vị.

Chọn đồ uống hàng ngày:

- Nước
- Sữa tươi nguyên kem không đường
- Sữa đậu nành có canxi



Florua:

- Giúp bảo vệ chống sâu răng.
- Hầu hết các hộ gia đình Victoria có florua trong nước máy.

Hạn chế đồ uống vật:

- Tất cả các loại nước ép trái cây
- Nước ngọt (bao gồm cả nước dùng cho ăn kiêng)
- Rượu bổ (cordial)
- Nước uống thể thao
- Đồ uống có ga (có chứa cacbonat)
- Nước tăng lực
- Nước pha hương vị
- Sữa và sữa chua pha hương vị



VỆ SINH TỐT

Đánh răng trong hai phút, hai lần một ngày sẽ giúp tránh sâu răng.

- Mọi người nên đánh răng hai lần một ngày; sau bữa ăn sáng và trước khi đi ngủ.
- Trẻ nhỏ (dưới tám tuổi) vẫn có thể phải cần người lớn giúp đánh răng.

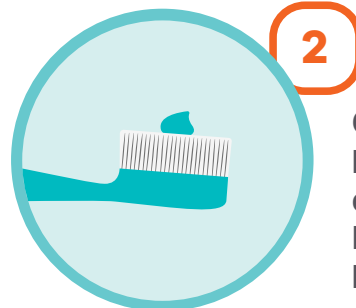
Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập www.dhsv.org.au.

Cách đánh răng



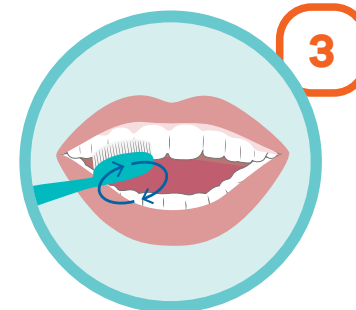
1

Đánh vào buổi sáng và vào buổi tối trước khi đi ngủ.



2

Cho một lượng kem đánh răng có florua bằng hạt đậu lên trên bàn chải đánh răng mềm



3

Chải răng và dọc theo nướu, nhẹ nhàng di chuyển theo hình vòng tròn.

Bắt đầu với các mặt bên ngoài răng



4

Lặp lại trên các bề mặt bên trong răng



5

Chải qua lại nhẹ nhàng trên các mặt nhai

Nhổ kem đánh răng ra, nhưng đừng xúc miệng với nước

Hãy chắc chắn chải tất cả các bề mặt: trên và dưới, trái và phải, trước và sau.