Một số gợi ý để có sức khỏe răng miệng tuyệt vời

Vi khuẩn trong mảng bám trong miệng của chúng ta là nguyên nhân chính gây sâu răng và bệnh nướu răng

- Đánh răng và dùng chỉ nha khoa mỗi ngày là cách tốt nhất để loại bỏ vi khuẩn mảng bám và giữ gìn sức khỏe răng miệng

---

Đánh răng 2 lần mỗi ngày bằng kem đánh răng có fluoride

- Đánh răng **trong 2 phút** mỗi lần. Đặt hẹn giờ!
- Thay bàn chải đánh răng 3-4 tháng một lần. Bàn chải đánh răng cũ hoặc sờn không thể loại bỏ vi khuẩn mảng bám hiệu quả
- Hãy thử dùng bàn chải đánh răng điện có tính năng hẹn giờ 2 phút
- Hãy thử dùng bàn chải đánh răng 3 mặt để chải tất cả các bề mặt răng cùng một lúc

---

Dùng chỉ nha khoa mỗi ngày 1 lần để loại bỏ vi khuẩn mà bàn chải đánh răng của bạn không thể chạm tới

- Tăm chỉ nha khoa hoặc dụng cụ giữ chỉ nha khoa có tay cầm dài có thể giúp bạn tiếp cận răng hàm tốt hơn
- Thay vì sử dụng chỉ nha khoa dạng dây, hãy thử dùng tăm nước
- Bàn chải kẽ răng nhỏ hoặc tăm cũng có tác dụng tốt

Tình trạng khô miệng có thể ảnh hưởng nghiêm trọng đến sức khỏe răng miệng của bạn

- Sâu răng xảy ra thường xuyên hơn ở những người bị khô miệng
- Nếu miệng bạn thường xuyên bị khô, bạn có thể làm một số điều sau để khắc phục tình trạng này: uống nhiều nước, sử dụng các sản phẩm điều trị khô miệng, nhai kẹo cao su hoặc kẹo không đường hoặc xylitol, nói chuyện với bác sĩ hoặc nha sĩ của bạn

---

Thường xuyên uống nước ngọt và sử dụng các loại thực phẩm và đồ uống có đường khác có thể gây sâu răng

- Đừng ăn vặt suốt cả ngày. Cố gắng hạn chế tối đa ăn đồ ngọt hoặc uống nước ngọt
- Ngay cả bánh mì và mì ống cũng chứa đường gây sâu răng
- Cố gắng không để thức ăn tích tụ xung quanh răng, bạn nên súc miệng sau bữa ăn nhẹ và bữa ăn chính.

Khám răng với nha sĩ ít nhất mỗi năm một lần

- Nên làm sạch và kiểm tra răng 1-2 lần/năm là lý tưởng nhất
- Có các nha sĩ và nhân viên vệ sinh răng miệng lưu động trong khu vực ACRC có thể đến thăm khám tại nhà khách hàng và các cơ sở khác dành cho những người gặp khó khăn khi đến văn phòng nha khoa
- Việc tìm một nha sĩ có thể khó khăn, vui lòng liên hệ với Điều phối viên Dịch vụ ACRC của quý vị nếu gặp khó khăn trong việc tìm nha sĩ có thể đáp ứng nhu cầu của mình