

Chương trình nha khoa học đường miễn phí Smile Squad



Kiểm tra răng miệng thường xuyên

Smile Squad là chương trình nha khoa học đường miễn phí của Chính phủ Victoria. Chương trình này cung cấp dịch vụ chăm sóc răng miệng miễn phí cho tất cả học sinh ở các trường tiểu học và trung học công lập tại Victoria.

Chúng tôi muốn tất cả học sinh tận dụng tối đa thời gian ở trường.

Sâu răng có thể ảnh hưởng đến việc học tập. Nó có thể gây đau đớn và ảnh hưởng đến giấc ngủ và khả năng tập trung.

Smile Squad là để giúp trẻ em và thanh thiếu niên giữ cho răng miệng khỏe mạnh và không bị sâu răng.

Sau đây là một số mẹo hàng đầu của chúng tôi để giữ cho nụ cười của trẻ em trong độ tuổi đi học luôn khỏe mạnh. Quý vị có thể tìm thêm thông tin về chăm sóc răng miệng tại www.dhsv.org.au/oral-health-advice



Sức khỏe răng miệng rất quan trọng đối với an sinh và sức khỏe tổng thể.

Kiểm tra răng miệng thường xuyên bởi nha sĩ là điều quan trọng trong suốt cuộc đời. Họ giúp phát hiện và điều trị sớm mọi vấn đề.

Đăng ký cho con quý vị được chăm sóc răng miệng miễn phí khi Smile Squad đến trường hoặc đặt hẹn với Smile Squad tại phòng khám nha khoa cộng đồng địa phương của quý vị bằng công cụ tìm phòng khám DHSV: www.dhsv.org.au/clinics

Quý vị muốn biết thêm thông tin?

Hãy truy cập: www.health.vic.gov.au/smile-squad



Ăn tốt Uống tốt Vệ sinh tốt





Ăn tốt

Chế độ ăn uống lành mạnh cho cơ thể và trí óc đang phát triển là lựa chọn tốt nhất cho răng. Ăn nhiều loại thực phẩm bổ dưỡng mỗi ngày, bao gồm:

- trái cây và rau quả
- ngũ cốc như gạo và bánh mì
- các sản phẩm từ sữa như sữa, phô mát và sữa chua, hoặc các sản phẩm thay thế không phải từ sữa có thêm canxi
- trứng
- thịt và cá.

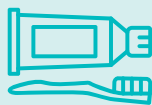
Các nhà sản xuất thực phẩm giấu đường trong nhiều loại đồ ăn nhẹ bán cho trẻ em. So sánh các gói để chọn sản phẩm ít đường hơn.



Uống tốt

Nước máy có chứa fluoride là nước uống tốt nhất cho sức khỏe răng miệng.

Đổ đầy nước vào bình đựng nước có thể tái sử dụng ở trường.



Vệ sinh tốt

Đánh răng giúp loại bỏ vi khuẩn gây sâu răng. Kem đánh răng có chứa fluoride giúp phục hồi bề mặt răng và giúp răng chắc khỏe.

Trẻ em sẽ cần được giúp đỡ đánh răng cho đến khi tám tuổi.

Cách đánh răng

BƯỚC 1



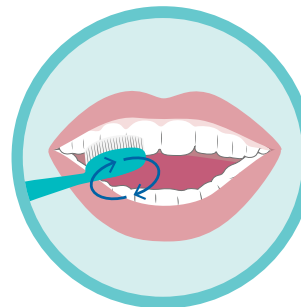
Đánh răng vào buổi sáng và buổi tối trước khi đi ngủ.

BƯỚC 2



Sử dụng một ít (cỡ bằng hạt đậu) kem đánh răng trên bàn chải đánh răng loại mềm.

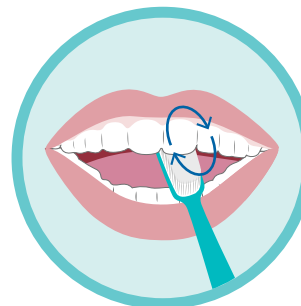
BƯỚC 3



Đánh răng và chải dọc theo nướu theo vòng tròn nhẹ nhàng.

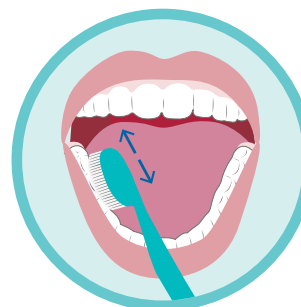
Bắt đầu với bề mặt bên ngoài.

BƯỚC 4



Lặp lại ở bề mặt bên trong.

BƯỚC 5



Đánh răng tới lui nhẹ nhàng trên bề mặt nhai.

Sau khi đánh răng, nhổ kem đánh răng ra nhưng đừng súc miệng bằng nước.

Đảm bảo chải tất cả các bề mặt: trên và dưới, trái và phải, trước và sau.