



# HƯỚNG DẪN BẢO VỆ RĂNG - TỪ 4 TỚI 8 TUỔI

## THỜI KỲ MỌC RĂNG

KHOẢNG 4-5 TUỔI, EM SẼ CÓ TOÀN BỘ, 20 RĂNG SỮA. TRONG THỜI KỲ NÀY EM ĐANG SẮP SỮA MỌC RĂNG LỚN. KHI 6-7 TUỔI, BẠN SẼ BẮT ĐẦU THẤY RĂNG HÀM MỌC ĐẦU TIÊN ĐANG SAU RĂNG SỮA. ĐỂ Ý EM SẼ BẮT ĐẦU THAY RĂNG CỬA. RĂNG SỮA SẼ BẮT ĐẦU RUNG RINH VÀ RỤNG ĐỂ CHO RĂNG LỚN MỌC. NẾU MUỐN THÊM CHI TIẾT VỀ THỜI KỲ THAY RĂNG, XIN ĐẾN [LUCENTDENTAL.ORG](http://LUCENTDENTAL.ORG)



## BẢO VỆ RĂNG

EM NÊN TIẾP TỤC ĐÁNH RĂNG MỖI NGÀY 2 LẦN VÀ KÉO GIẤY RĂNG MỖI NGÀY 1 LẦN. NÊN CHO EM ÍT KEM ĐÁNH RĂNG THÔI, CHỈ BẰNG MỘT HỘT ĐẬU XANH, VÀ BẠN NÊN GIÚP EM ĐÁNH TOÀN BỘ RĂNG ÍT NHẤT LÀ 2 PHÚT. ĐỪNG QUÊN NHẮC EM ĐÁNH HAY NẠO LƯỖI NỮA. TRONG THỜI KỲ NÀY EM SẼ ĐỂ Ý CÔ TIÊN RĂNG. KHI EM BẮT ĐẦU THAY RĂNG, CÁC EM NÊN GIỮ GÌN RĂNG SỮA CHO SẠCH VÀ ĐỂ DƯỚI GỐI ĐỂ CHUẨN BỊ CHO TIÊN RĂNG TỚI LẤY!

## TẬP THÓI QUEN TỐT

TRONG THỜI KỲ NÀY, KÈM CHẾ VI TRÙNG SÂU RĂNG RẤT LÀ QUAN TRỌNG ĐỂ BẢO VỆ RĂNG. CÁC THỨC ĂN NHƯ LÀ TÁO, DA-UA, VÀ CẢI XANH RẤT TỐT CHO CẢ SỨC KHỎE VÀ RĂNG NỮA. CÁC THỨC UỐNG NHƯ LÀ NƯỚC TRÁI CÂY CÓ ĐƯỜNG VÀ SÔ-ĐA NÊN GIỚI HẠN. THAY VÌ CÁC THỨC UỐNG NÀY, EM NÊN UỐNG THÊM NƯỚC VÀ SỮA THÌ TỐT HƠN. EM NÊN GẶP NHA SĨ ĐỂ KHÁM RĂNG MỖI 6 THÁNG, NÊN ĐỪNG QUÊN LẤY HẸN VỚI NHA SĨ CỦA EM!

