

Lựa chọn đồ ăn vặt giúp phòng ngừa sâu răng



- Ngoài nước lọc, trà thì tất cả đồ uống đều là đồ ăn vặt
- Chỉ nên ăn đồ ăn vặt tối đa 2 lần trong một ngày



- Nên chọn những thực phẩm chứa ít đường
- Hãy tránh chọn chỉ toàn đồ ngọt

Thói quen giúp ngăn ngừa sâu răng



Chú ý đến số lần ăn uống

Tạo thói quen ăn bữa ăn chính, đồ ăn vặt vào khung giờ cố định trong ngày.

Số lần ăn tăng lên, sẽ dễ dẫn đến sâu răng.



Chải răng trước khi đi ngủ đều đặn hàng ngày

Người lớn hãy chải răng cho trẻ trước khi đi ngủ đều đặn hàng ngày.

Trong khi ngủ, lượng nước bọt giảm nên dễ dẫn đến sâu răng.



Khám nha khoa mỗi 3 - 6 tháng một lần

Hãy đến nha sĩ để kiểm tra xem có đang bị sâu răng hay không.

Hãy để nha sĩ bôi fluoride lên răng để phòng ngừa sâu răng.

◆ Về fluoride ◆

- Là chất vốn tồn tại trong tự nhiên
- Bôi lên răng định kỳ sẽ giúp răng chắc khoẻ hơn
- Làm yếu đi hoạt động của vi khuẩn gây sâu răng