

# CHĂM SÓC



# RĂNG MIỆNG

TÊN: \_\_\_\_\_

## Lưu ý dành cho cha mẹ và người giám hộ

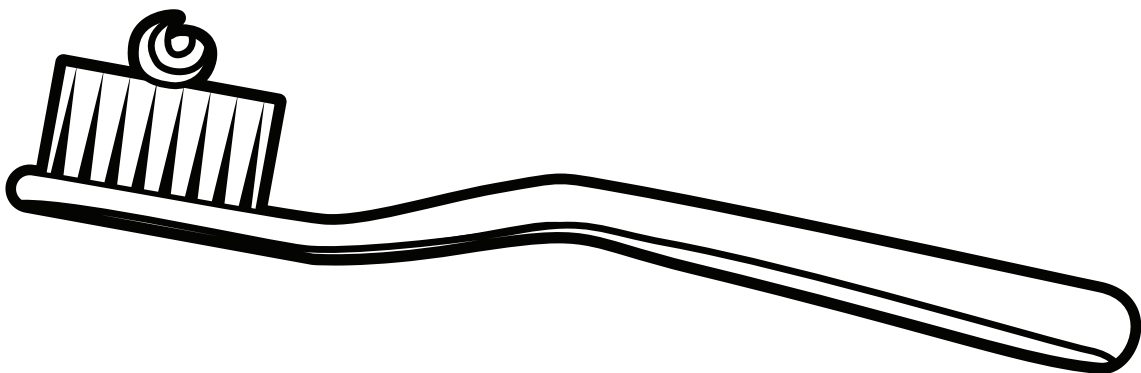
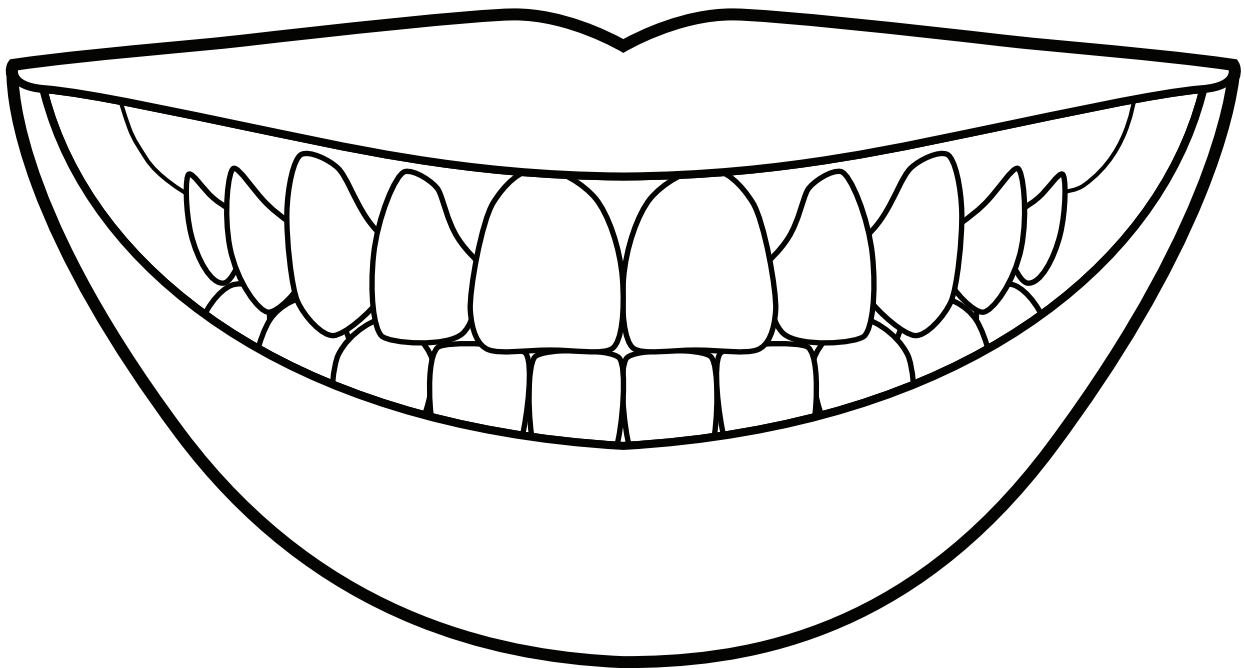
Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh ban hành cẩm nang hoạt động này nhằm cung cấp cho các bậc cha mẹ một phương thức tương tác để trò chuyện với con cái của họ về cách chăm sóc răng miệng của trẻ. Thói quen sức khỏe răng miệng thường xuyên, chẳng hạn như đánh răng, dùng chỉ nha khoa và thường xuyên đến khám nha sĩ có thể giúp ngăn ngừa sâu răng. Cẩm nang hoạt động này được khuyến dùng cho trẻ em từ 3–8 tuổi.



# HOẠT ĐỘNG TÔ MÀU

Nhớ đánh răng bằng kem đánh răng có fluoride hai lần mỗi ngày, mỗi lần hai phút.

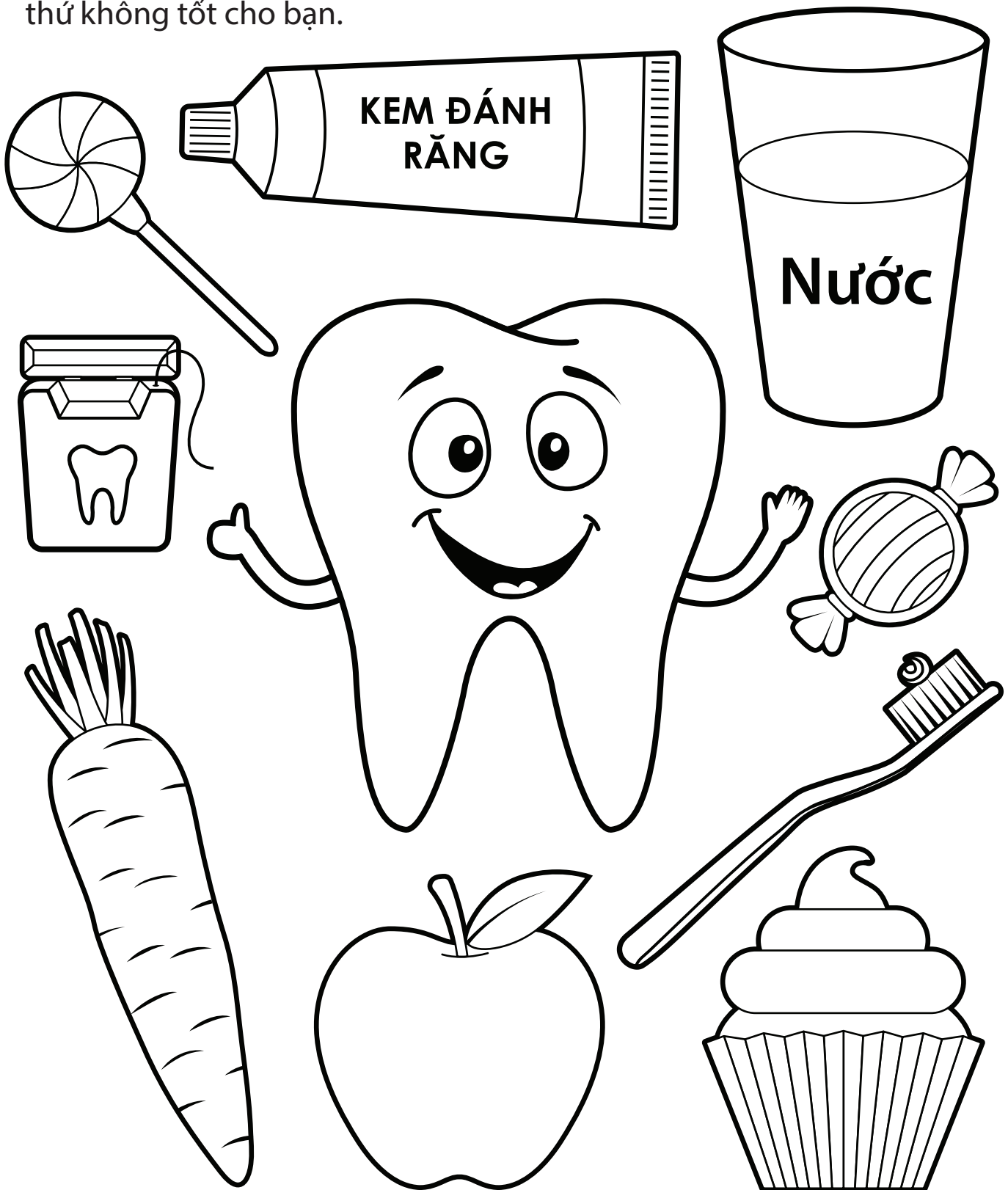
**Tô màu hàm răng dưới đây với màu sắc yêu thích của bạn!**



**Bạn có thể đếm xem cần chải bao nhiêu chiếc răng trong bức tranh này không? \_\_\_\_\_**

# BẢO VỆ RĂNG CỦA BẠN KHỎI SÂU RĂNG!

Tô màu những thứ tốt cho răng của bạn và đánh dấu X vào những thứ không tốt cho bạn.

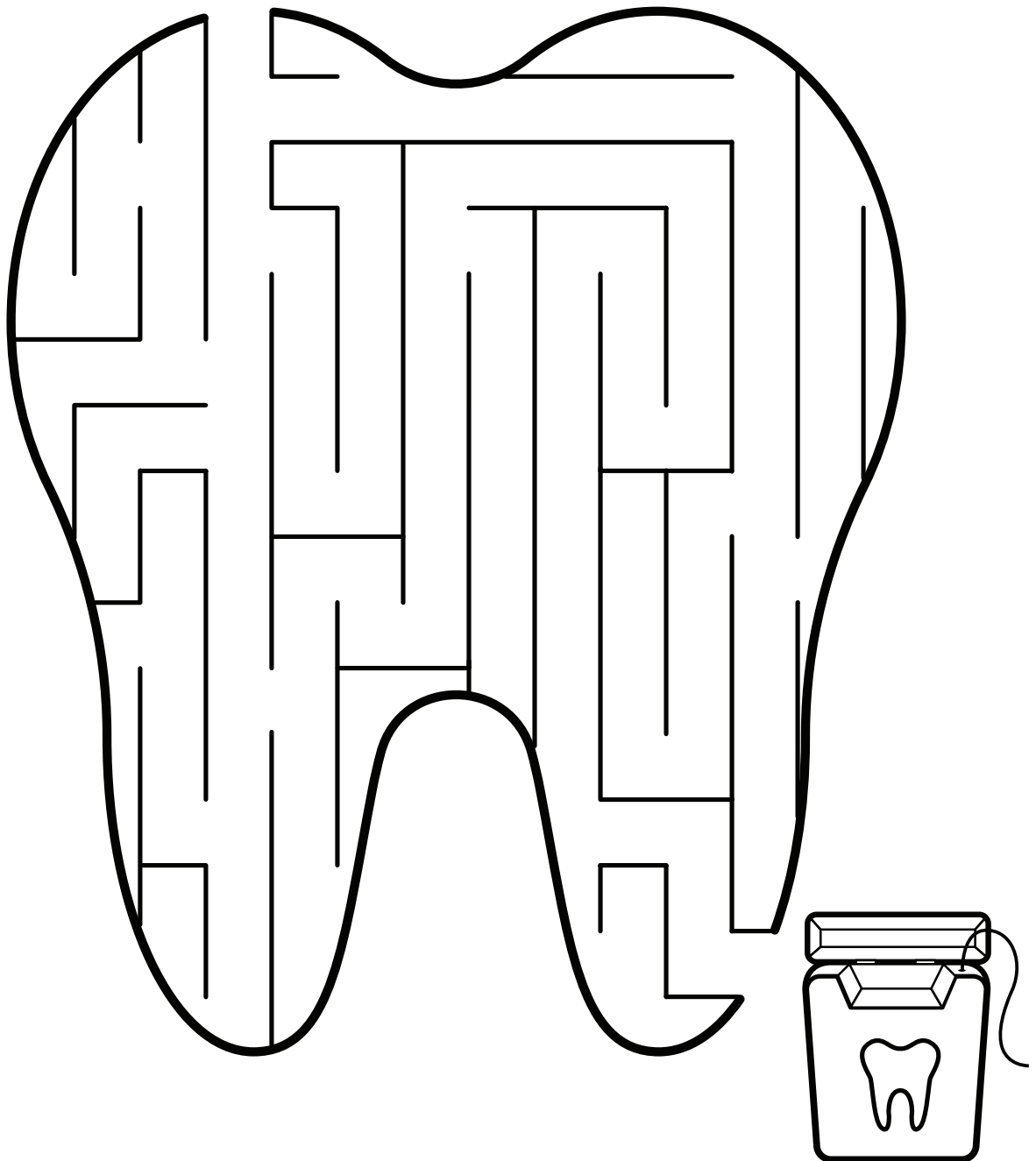


# HOẠT ĐỘNG MÊ CUNG RĂNG

Nhớ dùng chỉ nha khoa mỗi ngày.

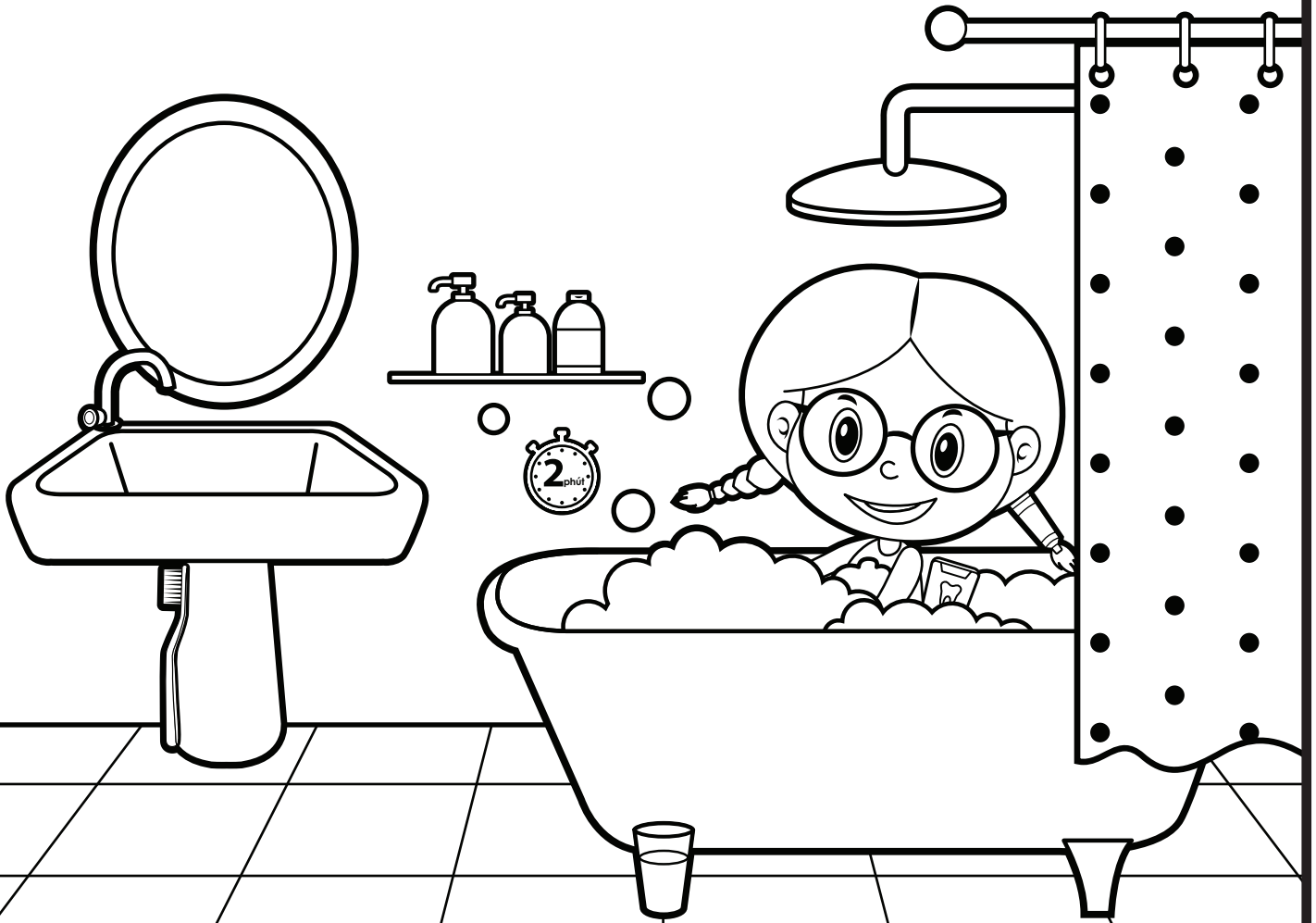
**Bạn có thể giúp luồn chỉ nha khoa khắp kẽ răng không?**

## BẮT ĐẦU



# TÌM KIẾM

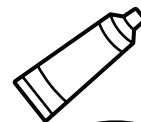
Bạn có thể tìm thấy những vật dụng ẩn trong bức tranh này không?



CHỈ NHA  
KHOA



MIỆNG CƯỜI



KEM ĐÁNH  
RĂNG



ĐỒNG HỒ HẸN GIỜ  
2 PHÚT



BÀN CHẢI ĐÁNH  
RĂNG



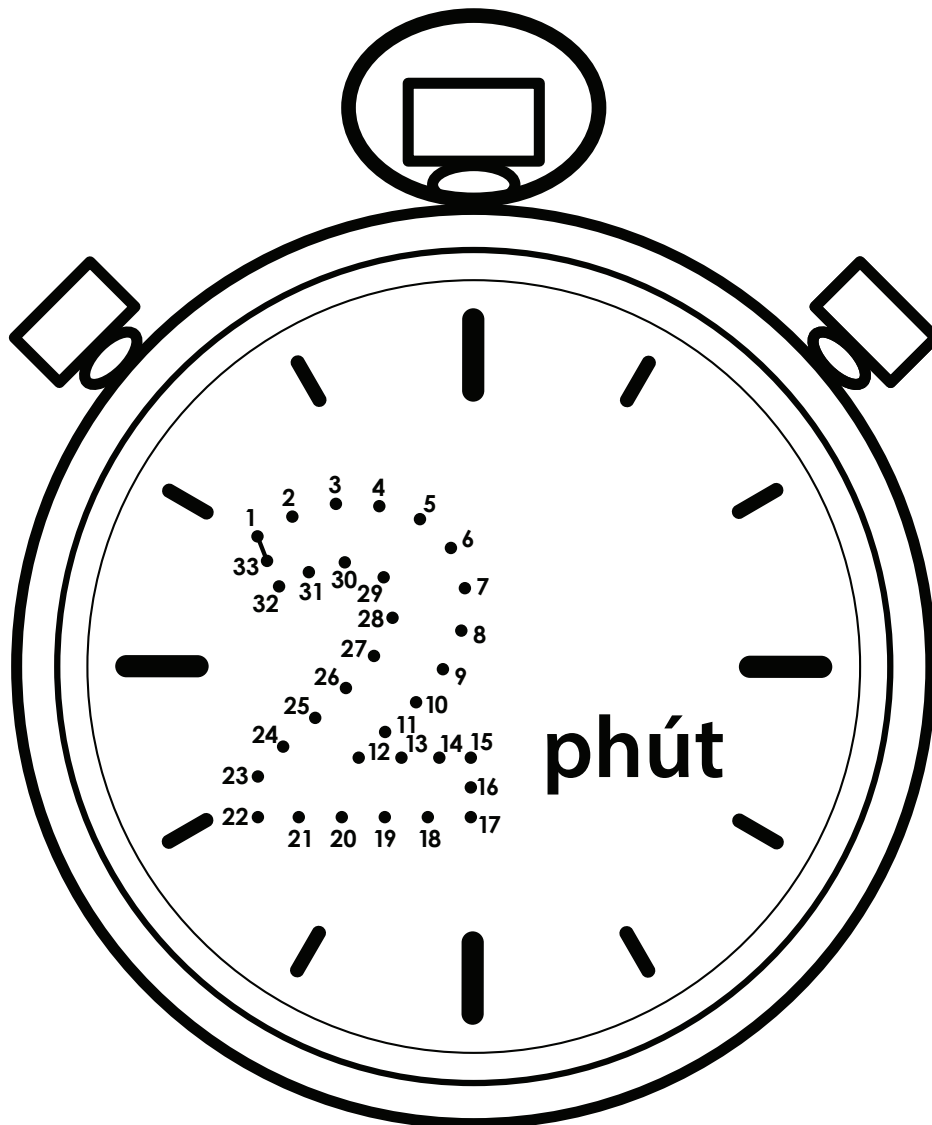
LY NƯỚC

# NỐI CÁC DẤU CHẤM

Bạn có biết rằng bạn nên đánh răng ít nhất hai phút vào buổi sáng và trước khi đi ngủ? Có thể hữu ích khi nghe hai phút bài hát yêu thích trong khi đánh răng.

Đặt bài hát hoặc đồng hồ hẹn giờ trong hai phút mỗi khi bạn đánh răng. Đánh răng như vậy có thể giúp loại bỏ tất cả vi trùng có thể có trên răng của bạn.

**Hãy là người hùng về sức khỏe răng miệng! Nối các dấu chấm để có một công cụ hẹn giờ hữu ích!**



# BẠN ĐÃ LÀM RẤT TỐT!

(Tên của bạn)

đã học được rất nhiều điều về sức khỏe răng miệng!

**Để trở thành người hùng về sức khỏe răng miệng, hãy nhớ:**

- Đánh răng hai lần mỗi ngày!
- Dùng chỉ nha khoa hàng ngày!
- Ăn trái cây và rau thay vì thức ăn có đường!
- Uống nước máy có chứa fluoride!
- Đến khám nha sĩ thường xuyên!

**Đây là một số điều mà tôi đã học được:**

**1** \_\_\_\_\_

**2** \_\_\_\_\_

**3** \_\_\_\_\_

