

Các mẹo đánh răng

Quý vị cần thăm khám với nha sĩ để đảm bảo kỹ thuật mình sử dụng đáp ứng được các nhu cầu.

- Sử dụng bàn chải lông mềm. Đánh răng một cách nhẹ nhàng. Nếu quý vị đánh răng quá mạnh, nướu có thể bị tổn thương.
- Đảm bảo sử dụng kích cỡ phù hợp. Thông thường, kích cỡ nhỏ sẽ tốt hơn kích cỡ lớn.
- Nghiêng lông bàn chải (theo góc 45 độ) về phía răng. Trượt đầu bàn chải vào dưới nướu.
- Lắc nhẹ lông bàn chải để loại bỏ vi khuẩn dưới nướu.
- Đảm bảo đánh đầy đủ tất cả các mặt của răng - phía bên ngoài, phía lưỡi và bề mặt nhai.
- Đối với răng cửa trên và dưới, hãy đánh bề mặt phía trong. Nghiêng bàn chải và đánh vài lượt lên và xuống. Phía trước của bàn chải phải chải qua các răng và mô nướu.
- Bàn chải đánh răng sẽ chỉ có thể làm sạch một vài chiếc răng cùng lúc. Hãy thay đổi tư thế để làm sạch từng chiếc răng theo đúng cách.
- Để phòng tránh sâu răng, hãy đảm bảo đánh răng ít nhất một lần mỗi ngày, tốt nhất là trước khi đi ngủ. Việc thực hiện thêm một lần đánh răng sau bữa sáng sẽ giúp loại bỏ vi khuẩn sống trên răng và nướu của quý vị.
- Không đánh răng quá nhanh. Quá trình đánh răng cần kéo dài ít nhất 3 phút.
- Quý vị chỉ cần một lượng kem đánh răng có chứa fluoride bằng hạt đậu.
- Thay bàn chải khi lông bắt đầu bị chũe. Một chiếc bàn chải cũ sẽ không thể làm sạch răng của quý vị theo đúng cách.



Nếu quý vị cần trợ giúp tìm nha sĩ hoặc có câu hỏi về các quyền lợi, vui lòng truy cập www.hndental.com.

Hoặc gọi điện đến số:
Quận Los Angeles
1-844-233-4522

Quận Sacramento
1-833-493-0428

Giờ làm việc: 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều PT
Người dùng TDD/TTY gọi số
1-800-466-7566.

Nguồn và trang web:

Đánh răng. Hiệp Hội Nha Khoa Hoa Kỳ (ADA), www.mouthhealthy.org.

Thông tin này không thay thế cho dịch vụ chăm sóc y tế hay nha khoa. Vui lòng luôn làm theo các chỉ dẫn của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Health Net Community Solutions, Inc. là công ty con của Health Net, LLC và Centene Corporation. Health Net là nhãn hiệu dịch vụ đã đăng ký của Health Net, LLC. Bảo lưu mọi quyền.

FLY1954752VH01w (4/25)