

ĐÁNH RĂNG SÁNG TỐI CÙNG MẸ RĂNG TO & CON RĂNG NHỎ

Bố mẹ thân mến,

Nụ cười xinh của bé cần sự hỗ trợ bảo vệ và chăm sóc từ bạn!

Hàng ngày, vi khuẩn và axit từ thức ăn đều đang tấn công răng bé, tạo ra những lỗ sâu gây đau nhức và làm nụ cười của bé mất xinh. P/S hiểu nụ cười của bé ý nghĩa như thế nào với bạn và chúng ta cần phải làm gì đó! Vậy các bố mẹ hãy cùng P/S giúp bé đánh bại vi khuẩn răng miệng bằng hành động vô cùng đơn giản là đánh răng đều đặn mỗi sáng & tối! Nói thì dễ nhưng làm sao khiến các bé chịu đánh răng khi các bé chỉ muốn chơi đùa và thấy đánh răng thật nhàm chán?

Đừng lo, P/S có một sáng kiến!

Cũng giống như cách bạn mất 21 ngày để hình thành một thói quen mới, chúng tôi muốn đưa bạn và bé vào cuộc phiêu lưu trong 21 ngày, tạo thói quen đánh răng sáng và tối để bảo vệ nụ cười tự tin và chắc khỏe. P/S đã thiết kế nhiều hoạt động khác nhau mà cả gia đình có thể tham gia để tạo niềm vui từ giờ chải răng cùng bé.

Hãy bắt đầu hành trình đánh răng với các **tập phim hoạt hình Mẹ Răng To & Con Răng Nhỏ** trên kênh YouTube hoặc trang web của chúng tôi. Mỗi tập phim, bé sẽ đi phiêu lưu vòng quanh thế giới và học hỏi những kỹ thuật đánh răng đúng cách từ những người bạn tài ba. Giờ đây đánh răng không còn nhàm chán mà trở nên cực vui nhộn khi bạn và bé cùng xem và chải răng đó.

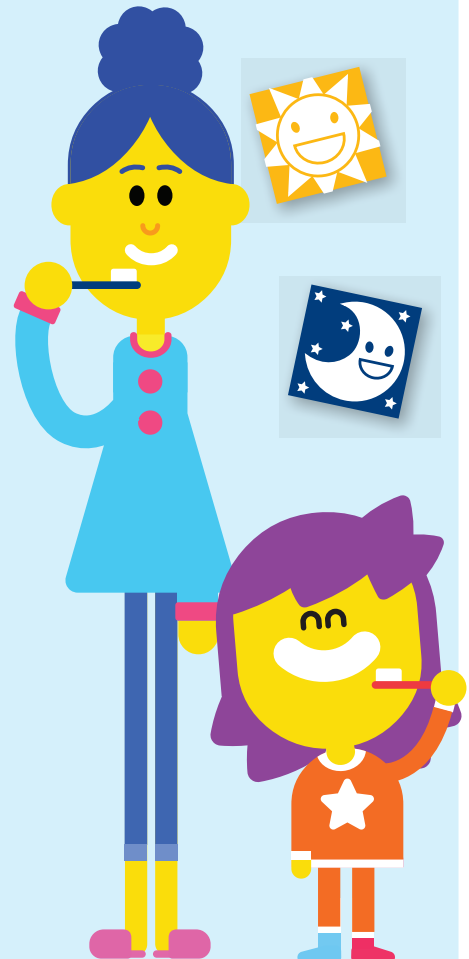
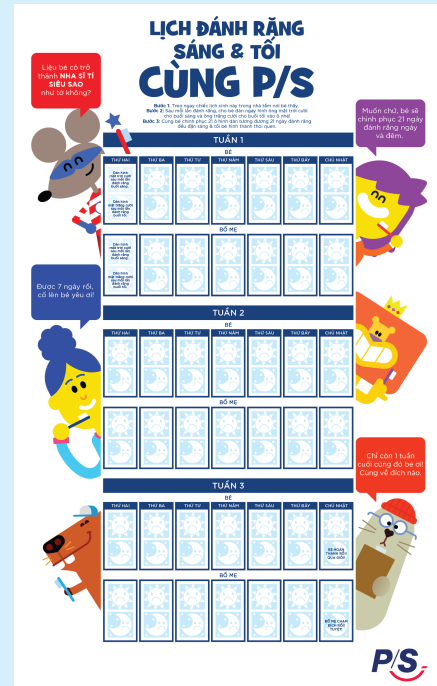
Nếu bé nhà bạn là fan của những câu chuyện trước khi đi ngủ, chúng tôi vẫn còn một món quà khác! Bố mẹ có thể tải phiên bản **truyện đọc Mẹ Răng To & Con Răng Nhỏ** trên trang web của chúng tôi gồm 21 chương ngắn đầy lý kỳ dạy và nhắc nhở bé đánh răng trước khi ngủ.

Không chỉ có thể, thư viện Vừa Chải Vừa Chơi cùng Mẹ Răng To & Con Răng Nhỏ của chúng tôi vẫn còn nhiều bí kíp khác: **lịch đánh răng Sáng & Tối** treo tường giúp bạn theo dõi thói quen đánh răng của bé bằng cách thưởng một sticker để dán vào lịch mỗi lần bé đánh răng, trò chơi trí nhớ cùng P/S, tranh tô màu các nhân vật hoạt hình...

Hãy khám phá và tham gia các hoạt động này cùng P/S để bé luôn giữ mãi nụ cười khỏe xinh các bố mẹ nhé!

Xin chân thành cảm ơn bố mẹ đã tham gia vào hành trình dạy bé đánh răng sáng và tối cùng P/S!

P/S - Đánh răng Sáng & Tối.



P/S

CẤU TẠO CỦA RĂNG

Trong quá trình phát triển chúng ta có 2 loại răng:

RĂNG SỮA (20 CÁI): gồm 8 răng cửa, 4 răng nanh và 8 răng hàm. Răng sữa mọc trong giai đoạn từ 0-6 tuổi.

RĂNG VĨNH VIỄN (32 CÁI): gồm 8 răng cửa, 4 răng nanh, 8 răng tiền hàm, 8 răng hàm và 4 răng khôn. Răng vĩnh viễn bắt đầu mọc để thay thế răng sữa từ lúc bé 6 tuổi và mọc hoàn chỉnh từ 18-25 tuổi.

Răng đảm nhiệm nhiều vai trò quan trọng với sức khỏe và thẩm mỹ của con người. Thế nên răng cần sự chăm sóc cẩn thận. Hãy nhớ rằng: hàm răng sạch cũng là hàm răng khỏe.

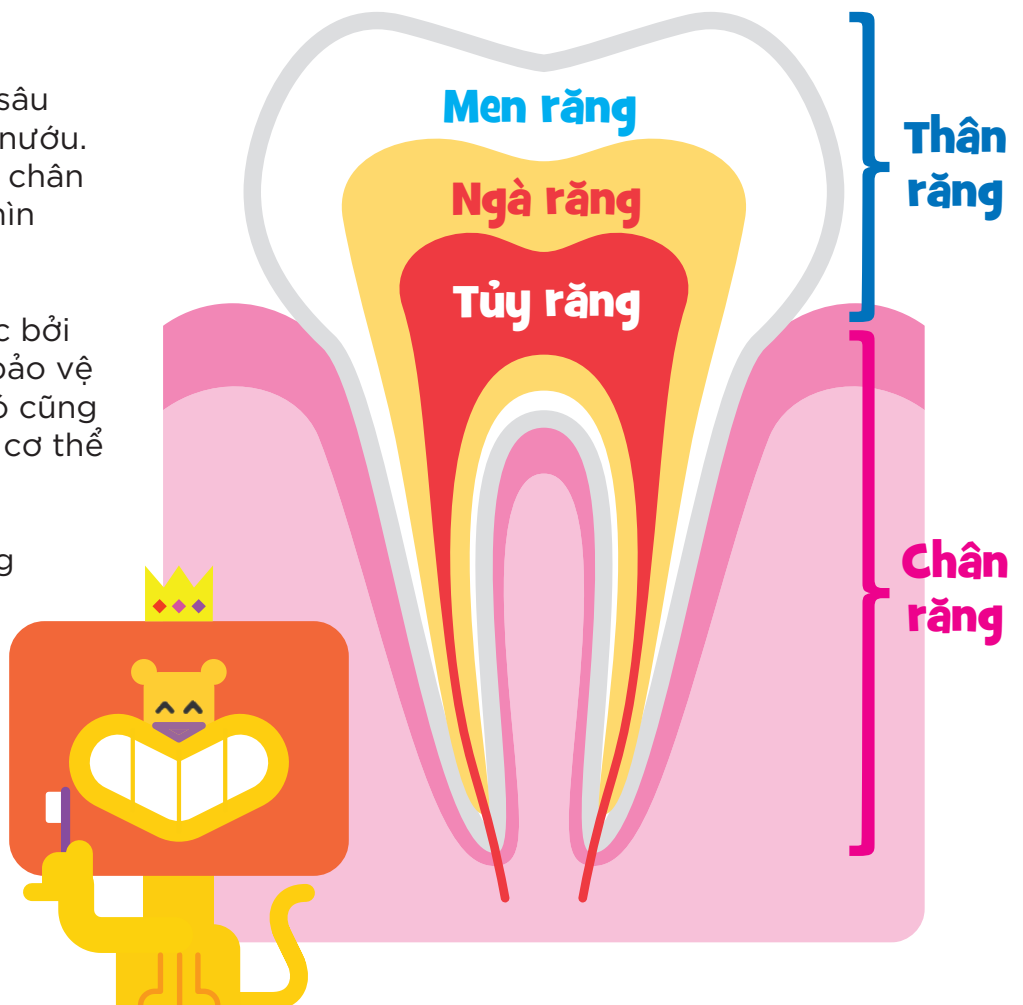
Cấu tạo của mỗi chiếc răng có gì?

CHÂN RĂNG là phần nằm sâu bên dưới xương hàm và nướu. Bạn không thể nhìn thấy chân răng. Phần bạn có thể nhìn thấy là thân răng.

THÂN RĂNG được bao bọc bởi một lớp MEN RĂNG để bảo vệ chiếc răng của bạn và đó cũng là phần cứng nhất trong cơ thể chúng ta.

NGÀ RĂNG nằm phía trong và được che chắn bảo vệ bởi lớp men răng.

TỦY RĂNG mềm, nằm trong dưới cùng và được che chở bởi lớp men răng và ngà răng. Tuỷ răng chứa nhiều dây thần kinh cảm giác và mạch máu để nuôi dưỡng răng khỏe mạnh.



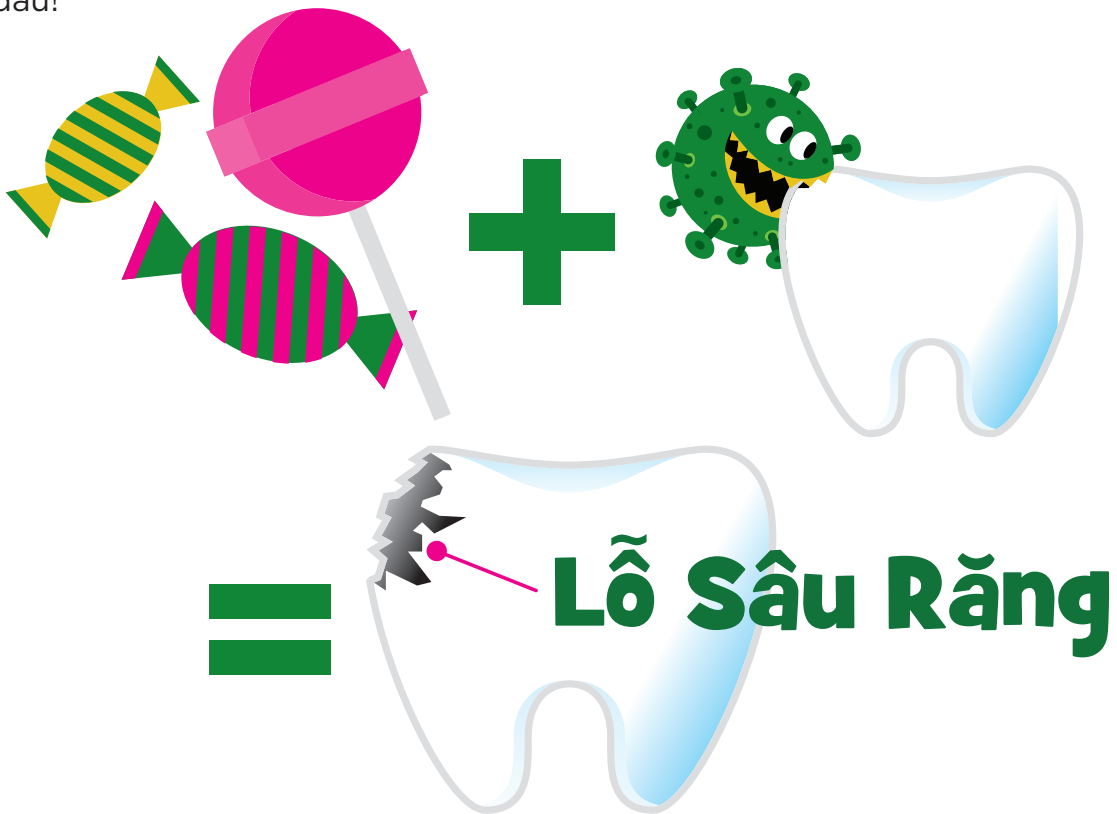


SÂU RĂNG ĐAU LẮM ĐẤY!

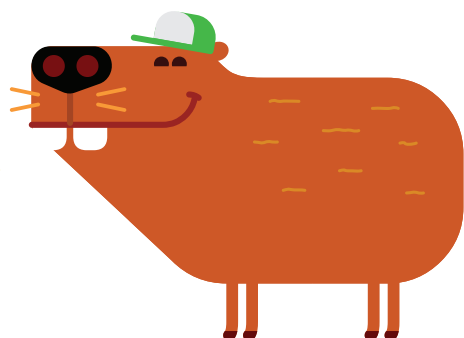
Bạn có biết miệng là nơi tiếp nhận thức ăn tạo điều kiện cho nhiều vi khuẩn không thể nhìn bằng mắt thường ẩn nấp.

Những món ngọt chứa nhiều đường như kẹo mút, sô-cô-la và nước ngọt là nguyên nhân số 1 gây sâu răng. Vi khuẩn tiêu thụ đường bám trên răng để phát triển và tạo nên các lỗ sâu.

Sâu răng là sự hình thành các lỗ sâu li ti và dần trở nên lớn hơn khiến cho răng bạn bị đau. Sâu răng không thể tự chữa lành và bạn cần đến gặp nha sĩ ngay khi răng bắt đầu đau!

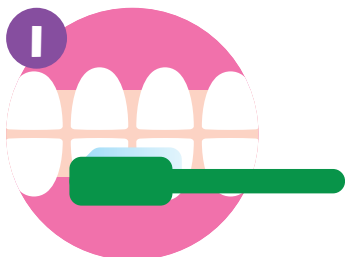


Vi khuẩn và thức ăn
chứa đường là
nguyên nhân chính
gây nên sâu răng!

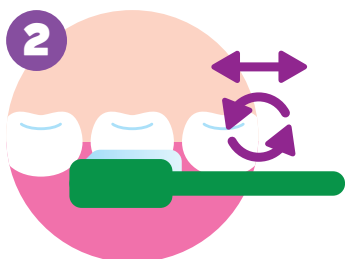


P/S

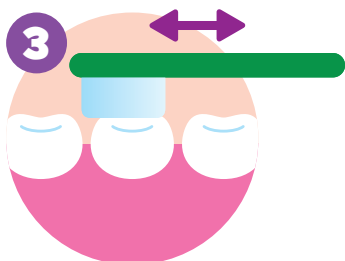
5 BƯỚC DỄ DÀNG ĐỂ CHẢI RĂNG ĐÚNG CÁCH



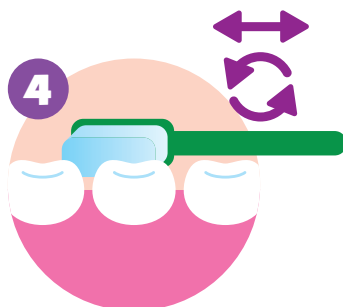
Bước 1: Lấy một ít kem đánh răng chứa fluor và bắt đầu chải.



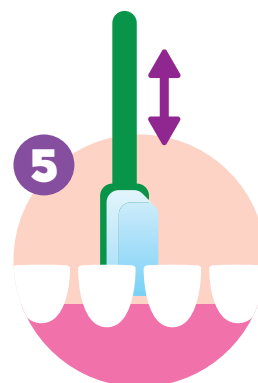
Bước 2 - Chải mặt ngoài:
Nhẹ nhàng chải theo hình vòng tròn, lặp đi lặp lại cho đến hết các mặt ngoài của răng.



Bước 3 - Chải mặt nhai:
Chải phần mặt nhai của răng theo chiều ngang qua - lại và chải đủ ở cả hai hàm.



Bước 4 - Chải mặt trong:
Nhẹ nhàng chải mặt trong theo hình vòng tròn như ở mặt ngoài cho tất cả các răng.



Bước 5 - Chải phía trong răng cửa: Xoay dọc bàn chải và chải răng lên xuống phần mặt trong của các răng cửa của cả 2 hàm.

**Hãy nhớ cho bé đánh răng sáng và tối, đặc biệt là trước khi đi ngủ.
Và đừng quên gặp nha sĩ để kiểm tra răng mỗi 6 tháng bạn nhé!**



10 THẮC MẮC VỀ VÊ SINH VÀ SỨC KHỎE RĂNG MIỆNG CỦA BÉ

1

Khi nào ba mẹ cần quan tâm đến vệ sinh răng miệng cho bé?

Mẹ bắt đầu chăm sóc răng miệng cho bé ngay sau khi sinh bằng cách lau nướu bằng gạc hoặc khăn sạch mềm ít nhất hai lần một ngày. Tốt nhất là nên làm sau khi cho bé uống sữa và trước khi đi ngủ. Khi chiếc răng đầu tiên của bé mọc ra cũng là lúc lúc bắt đầu cho bé vệ sinh răng thường xuyên.



2

Bé nên đánh răng bao nhiêu lần một ngày?

Bé nên đánh răng hai lần một ngày trong ít nhất 2 phút. Điều này giúp giảm nguy cơ sâu răng và các bệnh về nướu. Chải răng theo chuyển động tròn, sau khi ăn sáng và trước khi đi ngủ.

3

Bao nhiêu kem đánh răng là đủ cho bé?

Với bé dưới 3 tuổi, lượng kem đánh răng bằng hạt gạo là vừa đủ. Với các bé từ 3 tuổi, bé sẽ cần dùng một lượng to bằng hạt đậu cho mỗi lần đánh.

4

Bé có nên dùng kem đánh răng có chứa Fluor không?

Bé nên sử dụng kem đánh răng có chứa Fluor phù hợp với độ tuổi của mình. Bố mẹ nên tham khảo ý kiến nha sĩ về hàm lượng fluor cần thiết.

5

Bé Có nên súc miệng bằng nước ngay sau khi đánh răng?

Hãy hướng dẫn bé nhổ hết kem đánh răng trước khi súc lại bằng nước sạch. Lớp màng bảo vệ từ Fluor trong kem đánh răng giúp răng chắc khỏe và ngừa sâu răng.





6

Bao lâu thì nên thay bàn chải mới cho bé?

Nên thay bàn chải mỗi 3 tháng một lần hoặc khi bàn chải bị tòn lòn để đảm bảo vệ sinh răng miệng tốt nhất..

7

Liệu ngậm ti giả hoặc mút tay có ảnh hưởng đến răng của bé không?

Ngậm ti giả hoặc mút ngón tay quá nhiều có thể ảnh hưởng đến sự phát triển răng miệng của bé. Thay vào đó, ba mẹ có thể chọn loại ti ngậm chỉnh nha và nên ngừng sử dụng hẳn cho bé trên 3 tuổi.

8

Bé có nên kiêng một số đồ ăn thức uống có nhiều đường không?

Ba mẹ cần hạn chế cho bé ăn quá nhiều bánh kẹo và nước ngọt để ngăn ngừa sâu răng và các bệnh khác.

9

Ba mẹ làm gì để bảo vệ răng miệng của bé khi chơi các môn thể thao đối kháng?

Ba mẹ nên cho bé đeo miếng ngậm hàm khi chơi các môn thể thao liên quan đến va chạm cơ thể hoặc có khả năng té ngã. Miếng ngậm hàm bảo vệ bé khỏi bị gãy và mất răng. Ba mẹ nên tham khảo ý kiến nha sĩ để xác định xem các hoạt động của bé có cần đeo miếng ngậm hàm không nhé.

10

Bao lâu nên cho bé đi khám nha khoa?

Bé nên được đưa đến nha sĩ sau khi mọc chiếc răng sữa đầu tiên và trước khi bé tròn 1 tuổi. Hãy lên lịch kiểm tra răng miệng định kỳ 6 tháng một lần để vệ sinh răng và phát hiện sớm các bệnh về răng miệng nếu có.





5 CÁCH BIẾN “GIỜ CHẢI” THÀNH “GIỜ CHƠI” VUI NHỘN CHO BÉ

HÃY CHO BÉ CHỌN BÀN CHẢI NHƯ CHỌN MÓN QUÀ

Dù là người lớn hay em bé thì chẳng ai từ chối quà cả. Chiếc bàn chải mới đích thị là một khởi đầu mới cho hành trình vệ sinh răng miệng. Hãy tạo sự hào hứng cho bé bằng cách để bé chọn màu sắc và nhân vật cho chiếc bàn chải của mình.

VỊ KEM ĐÁNH RĂNG CŨNG RẤT QUAN TRỌNG

“Cay” và “không ngon” là những ấn tượng đầu tiên của bé về kem đánh răng dẫn đến bé không thích đánh răng là thế. Làm ngay một buổi thử “VỊ” kem cho bé xem nào. Vị dâu, cam, trái cây hay bạc hà đều được mẹ ơi, chỉ cần kem chứa đủ hàm lượng Fluoride cần thiết là được.

VỪA CHẢI VỪA CHƠI 2 PHÚT CÙNG MẸ RĂNG TO & CON RĂNG NHỎ NÀO

Đánh răng ít nhất 2 phút với bố mẹ nhanh như 1 cái chớp mắt, nhưng với bé thì lại rất dài và nhàm chán. Nên mẹ hãy lên Youtube bật đoạn phim 2 phút Mẹ Răng To & Con Răng Nhỏ lên cho bé xem lúc đánh răng nhé.

HÔ BIẾN ĐÁNH RĂNG THÀNH MỘT THÓI QUEN YÊU THÍCH MỖI TỐI

Tạo phần khích cho bé vào mỗi tối với 3 Thói quen: Đánh răng - Kể chuyện - Khò Khò. Bắt đầu với 1 tập phim hoạt hình Mẹ Răng To & Con Răng Nhỏ cho bé xem và đánh răng. Kế tiếp là kể 1 chương chuyện Mẹ Răng To & Con Răng Nhỏ. Cuối cùng đắp mền và khò khò thiệt ngon thôi.

NÀO MÌNH CÙNG ĐÁNH RĂNG!

Bé hay bắt chước bố mẹ nên các bố mẹ đừng quên ‘làm gương’ cho bé lúc đánh răng. Nào cả 2 đứng trước gương, bắt đầu đánh răng. Bố mẹ có thể tạo ra âm thanh vui nhộn, thay đổi biểu cảm gương mặt để bé bắt chước theo. Như vậy là bạn đã hô biến 2 phút đánh răng nhàm chán thành điều gì đó vui nhộn đáng mong chờ cho bé rồi!

