

Trẻ em

Đánh răng và nướu vào buổi sáng
& trước khi đi ngủ vào ban đêm.



Từ 18 tháng đến 5 tuổi.

Dùng một lượng nhỏ kem đánh răng dành
cho trẻ em có hàm lượng fluoride thấp.



Từ 6 tuổi trở lên dùng một lượng nhỏ kem
đánh răng có hàm lượng fluoride mạnh.

Trẻ em sẽ cần bạn giúp cho các em đánh răng.



Sự hội đủ điều kiện

Tất cả trẻ sơ sinh và thiếu
niên đều được dịch vụ
nha khoa hoàn toàn miễn phí.



Người lớn cần có Thẻ Chăm
Sóc Sức Khỏe (Health Care
Card) hiện hành/
Thẻ Đặc Nhượng Cho Người
Hưởng Cấp Bổng (Pensioner
Concession Card) và sống
tại Tiểu Bang Nam Úc.



Để biết thêm thông tin

Mọi thắc mắc tổng quát, hãy liên lạc:
SA Dental Service, GPO Box 864, Adelaide SA 5001
Điện thoại: 1300 008 222

HealthSADSPublic@sa.gov.au
www.sahealth.sa.gov.au/sadental

Thông dịch viên:

Xin hãy cho chúng tôi biết nếu bạn
cần thông dịch viên.

Nếu bạn bị điếc hoặc có tật nói hoặc
khuyết tật thính, hãy liên lạc với Dịch Vụ
Tiếp Âm Quốc Gia (National Relay Service).

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập:
www.relayservice.gov.au
hoặc gọi điện thoại số 1800 555 660.



www.ausgoal.gov.au/creative-commons

© Bộ Y Tế và Phúc Lợi (Department of Health and Wellbeing),
Chính Phủ Tiểu Bang Nam Úc (Government of South Australia).

Đã đăng ký bản quyền. Số Kiểm Kê 7231 J



Chăm sóc răng và nướu của bạn

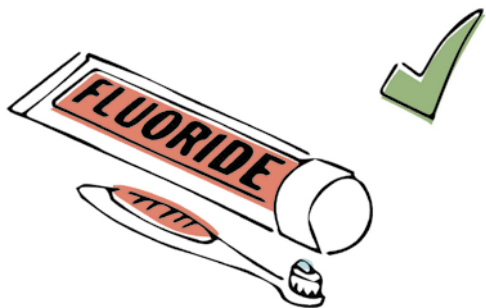


Răng của bạn

Đánh răng & nướu của bạn vào buổi sáng & trước khi đi ngủ vào buổi tối.



Sử dụng một lượng nhỏ kem đánh răng có Fluoride và bàn chải đánh răng mềm.



Nhổ kem đánh răng ra, đừng súc miệng.
Đừng để người khác dùng chung bàn chải đánh răng của bạn.



Nếu bạn hút thuốc lá, hãy nghĩ đến việc bỏ hút thuốc lá.



Gọi điện thoại cho Đường Dây Bỏ Hút Thuốc Lá (Quitline) 13 78 48 để được hỗ trợ.

Chọn thực phẩm và đồ ăn dặm lành mạnh cho bạn và gia đình của bạn.



Hạn chế đồ ăn thức uống có đường.



Nước lạnh từ vòi nước máy là thức uống tốt nhất.



Trẻ sơ sinh

Sữa mẹ là tốt nhất cho trẻ sơ sinh.

Nếu trẻ bú bình, đừng đặt trẻ vào giường ngủ với một bình sữa cầm theo.



Làm sạch răng cho trẻ ngay khi răng mới mọc, dùng vải mềm sạch.

Không dùng kem đánh răng cho đến khi trẻ được 18 tháng tuổi.

Trẻ sơ sinh được khám nha khoa lần đầu lúc 12-18 tháng tuổi.

Nâng môi trên của trẻ sơ sinh và trẻ em để kiểm tra các dấu hiệu ban đầu của tình trạng hư răng.

Các lần trắng xung quanh nướu trên răng của hàm trên có thể là dấu hiệu ban đầu của tình trạng hư răng.

