**TRƯỜNG TIỂU HỌC THANH AM**

**TUYÊN TRUYỀN PHƯƠNG PHÁP CHẢI RĂNG ĐÚNG CÁCH**

Các con học sinh thân mến!

Như chúng ta đã biết **“*Cái răng, cái tóc là góc con người*”**, muốn có một hàm răng trắng bóng và một nụ cười rạng rỡ thì điều quan trọng nhất là chúng ta phải chải răng đều đặn và đúng cách. Chải răng là một việc tưởng chừng đơn giản nhưng không phải ai cũng biết cách chải răng.

 \* Để giúp các em chải răng sau đây cô sẽ giới thiệu tới các em cách chải răng đúng cách:

- Chải răng theo thứ tự để không bỏ sót mặt răng nào

- Chải hàm trên trước, hàm dưới sau

- Chải theo thứ tự: Chải mặt ngoài ¨ mặt trong ¨ mặt nhai

- Chia mỗi hàm ra làm 5-6 đoạn răng

- Mỗi đoạn gồm 2-3 răng, mỗi đoạn răng chải từ 6-10 lần

Sau đây là cách chải răng

**1/ Mặt ngoài hàm trên**

- Đặt bàn chải nghiêng từ 300-450 so với mặt ngoài của răng

- Ép lông lòng bàn chải một phần lên nướu( lợi), một phần lên cổ răng.

- Rung nhẹ tại chỗ và di chuyển dần lông bàn chải từ cổ răng xuống mặt nhai

**2/ Mặt trong hàm trên:** Động tác giống mặt ngoài

**3/ Mặt trong răng cửa hàm trên:**

 Để lông bàn chải theo chiều thẳng đứng, lông bàn chải nghiêng từ 300-450 so với mặt trong của răng

- Ép và rung nhẹ rồi di chuyển dần lông bàn chải từ cổ răng đến cạnh cắn của răng cửa theo chiều mọc răng.

**4/ Mặt nhai hàm trên:**

- Đặt lòng bàn chải thẳng góc với mặt nhai

- Chải theo động tác tới lui

**5/ Mặt ngoài hàm dưới:**

- Tương tự hàm trên

- Lưu ý cách đặt bàn chải

- Rung nhẹ tại chổ và di chuyển dần lông bàn chải từ cổ răng lên mặt nhai

**6/ Mặt trong hàm dưới:** Động tác giống mặt ngoài hàm dưới

**7/ Mặt trong răng cửa hàm dưới:**

- Động tác giống  mặt trong răng cửa hàm trên

**8/ Mặt nhai hàm dưới:** Động tác giống mặt nhai hàm trên

 \* Vì thế các em không nên đánh răng ngay sau khi kết thúc bữa ăn, vì lúc đó các chất có chứa trong thức ăn sẽ làm mềm lớp ngoài của răng, càng làm cho răng dễ hỏng hơn. Chỉ nên đánh răng sau khi ăn khoảng vài phút. Nhưng riêng với những đồ ăn ngọt như kẹo thì nên đánh răng ngay sau khi ăn. Đánh răng quá nhiều quá nhanh, quá mạnh, nhiều khi còn gây chảy máu. Vì vậy, nên đánh đúng cách, mỗi ngày hai lần và dùng bàn trải có lông mềm, đầu tròn đánh răng sẽ tốt hơn loại bàn trải thông thường.

Các em thân mến sau khi nghe cô hướng dẫn cách đánh răng đúng cách theo các bước, cô hy vọng rằng các em về nhà sẽ chải răng theo dúng các bước mà cô hướng dẫn hôm nay.

Buổi hướng dẫn cách chải răng đúng cách đến đây là hết. Chúc các em có một hàm răng chắc khỏe. Hẹn gặp lại các em trong buổi hướng dẫn lần sau!

|  |  |
| --- | --- |
| **KT HIỆU TRƯỞNG**  **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**  **Ngô Xuân Trực** | **CBYT**  **Trần Ánh Tuyết** |