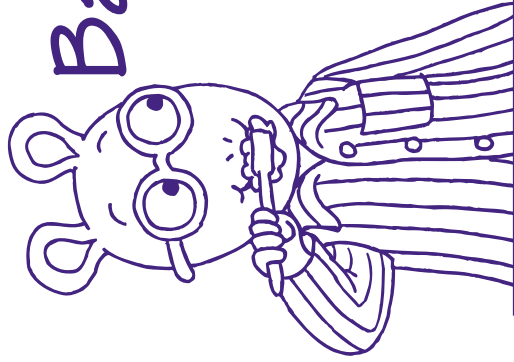


# Bảng Đánh Răng

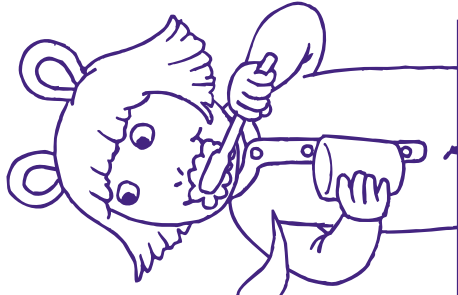


Đánh răng vào buổi sáng.

Đánh răng vào buổi tối.

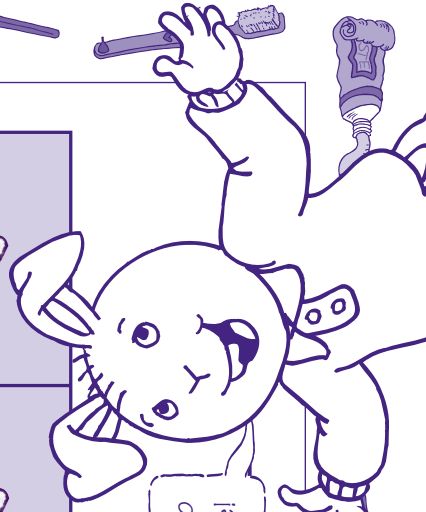
Hãy đánh dầu vào bảng

Khi răng của bạn sạch và bóng.



Tô màu vào răng  
hay dán hình sticker  
vào lịch mỗi khi bạn  
đánh răng.

	Thứ Nhật	Thứ Hai	Thứ Ba	Thứ Tư	Thứ Năm	Thứ Sáu	Thứ Bảy
BUỔI SÁNG							
BUỔI TỐI							



Hãy đánh răng cho  
răng sạch và khỏe!

Tên/Họ

© 2001 Quý Tài trợ Giáo dục WGBH dành bán quyền. Đăng ký theo TM© Marc Brown. Tài liệu này chỉ được phép sao chép để dùng cho mục đích giáo dục mà thôi.

# Tooth Care

## Tips for Parents and Kids

Tooth decay is caused by food that is left on your teeth.

These bits of food make a film on your teeth called plaque.

Germs in the plaque make acid, which can eat holes in your teeth.

### To keep your teeth clean and strong:

- 🦷 Brush your teeth twice a day, after breakfast and before you go to bed.
- 🦷 Brush with toothpaste that has fluoride. Fluoride helps prevent cavities.
- 🦷 Use a toothbrush with soft bristles.
- 🦷 Brush the front, back, and top of every tooth. Brush your tongue, too!
- 🦷 Visit your dentist twice a year. The dentist will clean and check your teeth.



© 2001 WGBH Educational Foundation. All rights reserved. Underlying TM/© Marc Brown. Permission is granted for reproduction of this printed material for educational use only.

# Chăm sóc răng

## Mẹo vặt dành cho các bậc cha mẹ và trẻ em

Bệnh sâu răng bị gây ra khi thức ăn còn sót lại ở răng tạo ra một lớp màng trên răng được gọi là bựa răng. Các vi khuẩn trong bựa răng sinh ra axit, có thể làm thủng lỗ răng.

### Để cho răng sạch và khỏe, hãy:

- 🦷 Đánh răng mỗi ngày hai lần, sau khi ăn sáng và trước khi đi ngủ.
- 🦷 Đánh răng bằng kem có chứa chất florua. Florua giúp ngăn ngừa bệnh sâu răng.
- 🦷 Dùng bàn chải đánh răng có lông mềm.
- 🦷 Chải phía trước, sau và phần đầu của mỗi răng. Nhớ chải luôn lưỡi!
- 🦷 Đi nha sĩ khám mỗi năm hai lần. Nha sĩ sẽ kiểm tra răng và cạo sạch răng cho bạn.



© 2001 Quỹ Tài trợ Giáo dục WGBH dành bản quyền. Đăng ký theo TM/© Marc Brown. Tài liệu này chỉ được phép sao chép để dùng cho mục đích giáo dục mà thôi.