

MẸO CHẢI RĂNG



Quý vị nên đi thăm khám nha sĩ để
chắc chắn rằng quý vị đang sử dụng kỹ
thuật phù hợp với nhu cầu của mình.



- Sử dụng bàn chải lông mềm. Chải răng nhẹ nhàng. Chải răng quá mạnh có thể gây tổn thương nướu.
- Hãy chắc chắn rằng bàn chải có kích thước phù hợp. Nhìn chung, cỡ nhỏ hơn sẽ tốt hơn cỡ lớn hơn.
- Hướng lông bàn chải (nghiêng một góc 45 độ) về phía răng. Luồn đầu bàn chải vào dưới nướu răng.
- Lắc nhẹ lông bàn chải để loại bỏ mọi mảng bám dưới nướu.
- Đảm bảo chải tất cả các mặt của răng – mặt ngoài, mặt lưỡi và mặt nhai.
- Đối với răng cửa, chải bề mặt bên trong của hàm trên và hàm dưới. Nghiêng bàn chải và chải lên xuống vài lần. Phần trước của bàn chải phải chải sạch răng và nướu.
- Bàn chải đánh răng của quý vị chỉ có thể làm sạch được một vài chiếc răng cùng một lúc. Thay đổi vị trí để làm sạch từng răng đúng cách.
- Để ngăn ngừa mảng bám, hãy đảm bảo đánh răng ít nhất một lần mỗi ngày, tốt nhất là trước khi đi ngủ. Chải răng lần thứ hai sau bữa sáng giúp quý vị có cơ hội loại bỏ mảng bám hàng ngày hiệu quả hơn.
- Đừng chải răng vội vàng. Dành ra ít nhất 3 phút cho một lần đánh răng.
- Quý vị chỉ cần một lượng kem đánh răng có chứa fluoride bằng hạt đậu.
- Thay bàn chải khi lông bàn chải bắt đầu xòe ra. Bàn chải bị mòn sẽ không làm sạch răng đúng cách.

**Nếu quý vị cần trợ giúp
tìm nhà cung cấp dịch vụ
nha khoa hoặc có thắc
mắc về quyền lợi nha
khoa của mình, hãy truy
cập DentaQuest.com hoặc
gọi số 1-855-388-6257,
TTY/TDD 711.**



*Các quyền lợi về nha khoa được
cung cấp bởi California Dental
Network. California Dental
Network hoạt động dưới tên
DentaQuest. Trong toàn bộ
tài liệu này, California Dental
Network được gọi là DentaQuest.*

Language Assistance

English: ATTENTION: If you need help in your language, call 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 or 711). Aids and services for people with disabilities, like documents in braille and large print, are also available. Call 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 or 711). These services are free of charge.

Arabic:

تنبيه: إذا كنت تحتاج إلى المساعدة بلغتك، اتصل على الرقم 1-855-388-6257 (للهاتف النصي: 1-800-466-7566 أو 711). وتتوفر أيضًا مساعدات وخدمات لذوي الإعاقات، مثل توفير الوثائق بلغة برايل وبخط كبير. اتصل على الرقم 1-855-388-6257 (للهاتف النصي: 1-800-466-7566 أو 711). وهذه الخدمات مجانية.

Armenian: ՈՒՇԱԴՐՈՒԹՅՈՒՆ: Եթե Ձեր լեզվով օգնության կարիք ունեք, զանգահարեք 1-855-388-6257 (TTY՝ 1-800-466-7566 կամ 711) հեռախոսահամարով: Հասանելի են նաև օգնություն և ծառայություններ հաշմանդամություն ունեցող անձանց համար, օրինակ՝ բրայլյան գրերով և խոշոր տառերով փաստաթղթերը: Չանգահարեք 1-855-388-6257 (TTY՝ 1-800-466-7566 կամ 711) հեռախոսահամարով: Այս ծառայություններն անվճար են:

Cambodian: សូមប្រុងប្រយ័ត្ន៖ ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយជាភាសារបស់អ្នក សូមហៅមកលេខ 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 ឬ 711)។ ជំនួយ និងសេវាកម្មផ្សេងៗសម្រាប់ជនមានពិការភាព ដូចជាឯកសារជាអក្សរស្នាប និងការបោះពុម្ពជាអក្សរធំក៏មានផងដែរ។ សូមហៅមកលេខ 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 ឬ 711)។ សេវាកម្មទាំងនេះគឺឥតគិតថ្លៃទេ។

Chinese: 注意: 如果您需要使用您的语言获得帮助, 请拨打 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 或 711)。我们还提供为残障人士准备的辅助工具和服务, 例如盲文文件和大字版文件。请拨打 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 或 711)。这些服务是免费的。

Farsi: توجه: اگر به زبان مادری خود به راهنمایی احتیاج دارید, با شماره 1-855-388-6257 تماس بگیرید (کاربران TTY با شماره 1-800-466-7566 یا 711 تماس بگیرند). برای افراد دچار ناتوانی, کمک و خدماتی مثل اسناد در قالب خط بریل و چاپ با حروف درشت نیز امکان پذیر است. با شماره 1-855-388-6257 تماس بگیرید (کاربران TTY با شماره 1-800-466-7566 یا 711 تماس بگیرند). این خدمات رایگان هستند.

Korean: 주의: 귀하의 언어로 도움이 필요하면 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 또는 711)로 전화하십시오. 장애인을 위한 보조 기구 및 서비스 (예: 점자 및 큰 글씨로 된 문서) 주의: 귀하의 언어로 도움이 필요하면 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 또는 711)로 전화하십시오. 장애인을 위한 보조 기구 및 서비스 (예: 점자 및 큰 글씨로 된 문서)도 이용할 수 있습니다. 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 또는 711)로 전화하십시오. 이러한 서비스는 무료입니다. 도 이용할 수 있습니다. 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 또는 711)로 전화하십시오. 이러한 서비스는 무료입니다.

Russian: ВНИМАНИЕ! Если Вам нужна помощь на Вашем языке, позвоните по телефону 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 или 711). Также доступны средства и услуги для людей с ограниченными возможностями, например, документы, напечатанные шрифтом Брайля или крупным шрифтом. Позвоните по телефону 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 или 711). Эти услуги предоставляются бесплатно.

Spanish: ATENCIÓN: Si necesita ayuda en su idioma, llame al 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 o 711). También hay disponibilidad de ayudas y servicios para personas con discapacidades, como documentos en braille y en letra grande. Llame al 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 o 711). Estos servicios son gratuitos.

Tagalog: PAUNAWA: Kung kailangan mo ng tulong sa iyong wika, tumawag sa 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 o 711). Mayroon ding mga tulong at serbisyo para sa mga taong may mga kapansanan, tulad ng mga dokumento sa braille at malaking print. Tumawag sa 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 o 711). Libre ang mga serbisyonang ito.

Vietnamese: LƯU Ý: Nếu cần giúp đỡ bằng ngôn ngữ của quý vị, xin gọi số 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 hoặc 711). Chúng tôi cũng có các dịch vụ và hỗ trợ người khuyết tật, như các tài liệu bằng chữ Braille và in cỡ lớn. Gọi số 1-855-388-6257 (TTY: 1-800-466-7566 hoặc 711). Các dịch vụ này miễn phí.