

# Mẹo hay cho Tuổi thơ NỤ CƯỜI KHỎE MẠNH

Giúp thiên thần nhỏ của bạn có nụ cười khỏe mạnh nhờ vệ sinh răng miệng sạch sẽ và thực phẩm giàu dinh dưỡng.

## VỆ SINH răng miệng hằng ngày!

Với các bé chưa có răng



Dùng nước và khăn mặt sạch để vệ sinh miệng cho bé.

0-3 tuổi



Chải răng hai lần một ngày với lượng kem đánh răng bằng kích thước của hạt gạo.

3-6 tuổi



Chải răng hai lần một ngày, với lượng kem đánh răng có kích thước bằng hạt đậu.

*Bắt đầu dùng chỉ nha khoa khi các răng đã mọc khít nhau.*

Xây dựng thói quen  
**UỐNG NƯỚC** thông minh



Tập cho bé làm quen với việc uống bằng cốc trước khi được 12 tháng tuổi và cai bú bình trước khi được 15 tháng tuổi.



Với trẻ hơn một tuổi, chủ yếu cho bé uống nước. Chỉ dùng nước ép quả tối đa.

*Bé vẫn bú mẹ? Hãy duy trì cho con bú bao lâu tùy thích.*

Hãy đưa con bạn đến gặp nha sĩ khi bé được khoảng một tuổi và sau đó, duy trì việc khám răng miệng hai lần một năm. Để bảo vệ răng, hãy nhớ rằng kem đánh răng của bé phải chứa flour. Hãy liên hệ với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe nếu bạn nhận thấy răng của bé có sự thay đổi, chẳng hạn như xuất hiện đốm, bị mẻ, chảy máu hay khi bé kêu đau.



Quét Tới

Mời quét Mã này  
Quét mã QR này để biết thêm mẹo hay giúp có nụ cười khỏe mạnh.  
(Bằng tiếng Anh)



## Cầu vồng dinh dưỡng

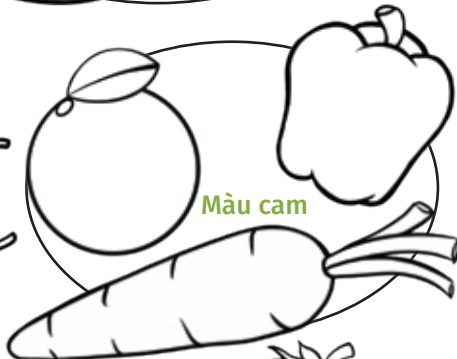
Tô màu cho đồ ăn con yêu.



Màu vàng



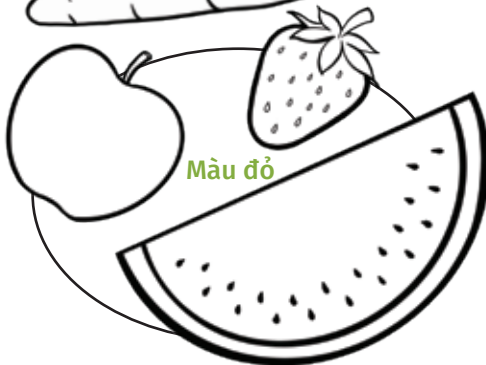
Màu xanh lá



Màu cam



Màu lam và  
Màu tím



Màu đỏ

## Đánh răng thật vui

Kem đánh răng của con có màu gì?



## Cốc của con trông như thế nào nhỉ?

Hãy nối các chấm để tạo thành hình cái cốc.  
Tô màu cho giống chiếc cốc mà con yêu thích.

