

Meo giúp bạn khỏe mạnh hơn

Lời khuyên về Nha khoa

Chăm sóc răng miệng tốt = Giảm nguy cơ mắc các bệnh răng miệng và bệnh mãn tính

- Khám nha sĩ thường xuyên, mỗi năm một lần.
- Hạn chế/ giảm đồ ăn vặt hoặc đồ uống có đường.



Thói quen đánh răng tốt:

- Đánh răng 2 lần một ngày
- Đánh răng ít nhất 2 phút với kem đánh răng có chất florua
- Sử dụng bàn chải lông mềm (thay bàn chải 3 tháng một lần)
- Súc miệng sau mỗi bữa ăn
- Chải lưỡi hàng ngày



Chú ý các bệnh về nướu:

- Nướu đỏ, sưng hoặc mềm
- Chảy máu nướu răng
- Hôi miệng hoặc có mùi vị khó chịu trong miệng
- Đến gặp nha sĩ để được điều trị ngay lập tức nếu nướu của bạn bị nhiễm trùng hoặc bạn cảm thấy đau trong miệng.

Bạn có thể đặt lịch hẹn với các phòng khám nha khoa này tại:

Phòng khám Nha khoa HealthServe (chỉ theo cuộc hẹn)

1 Lorong 23 Geylang, # 01-07, Tòa nhà 4

Singapore 388352

Để đặt lịch hẹn khám răng và hỏi đáp: 3157 4458

Đầu óc căng thẳng? Đau đớn toàn thân? Cần trợ giúp?

Gọi HealthServe bất cứ lúc nào: 3129 5000 (đường dây trợ giúp 24 giờ)

<https://help.healthserve.org.sg/>

Trung tâm Y tế Người lao động Nhập cư Saint Andrew

27 Penjuru Walk, #01-24

Penjuru Recreation Centre

Singapore 608538

Đối với các thắc mắc về nha khoa: +65 8798 0051 (chỉ Whatsapp)

Proudly presented by:



**MINISTRY OF
MANPOWER**



My Brother SG
HERE FOR YOUR HEALTH



Nguồn:

1. “Sức khỏe răng miệng tốt, ít nguy cơ mắc bệnh mãn tính hơn”. HealthXchange, SingHealth. Năm 2021

2. “Vệ sinh răng miệng: Mẹo làm sạch răng”, HealthXchange, SingHealth. Năm 2021