



Mẹo Giúp Có Nụ Cười Khỏe Mạnh

Điều gì gây hư răng?

- Vi trùng gây sâu răng.
- Vi trùng có thể lây lan từ cha mẹ đến con cái.
- Thức ăn và thức uống nuôi các vi trùng này.
- Các vi trùng tạo ra chất acid và gây sâu răng.
- Việc hư răng có thể được ngăn ngừa nếu phát hiện sớm.

Làm thế nào để quý vị ngừa hư răng?

- Quý vị là người gương mẫu cho con của mình. Đánh răng, dùng chỉ "floss" chùi răng, và thường xuyên đi khám răng.
- Chất fluoride có thể giúp phòng ngừa và chữa lành bệnh hư răng khi mới phát.
- Nha sĩ hoặc bác sĩ của quý vị có thể đề nghị những cách điều trị sau đây cho con của quý vị:
 - thuốc giọt hoặc thuốc viên có chất fluoride – nếu nước của quý vị không có chất fluoride
 - lớp tráng bằng chất fluoride – được phết lên các mặt trơn phẳng của răng
 - chất dán kín – một chất nhựa lỏng được phết lên bên để nhai của răng hàm
- Chọn các thức ăn nhẹ giúp răng khỏe mạnh như phó mát, trái cây và rau quả. Tránh "ăn vặt" – ăn đồ ngọt hoặc uống nước ngọt suốt ngày.
- Uống nhiều nước sau bữa ăn chính và bữa ăn phụ để giúp làm sạch răng.



Chăm Sóc Răng Sữa của Con Quý Vị

Những Điều Cơ Bản về Chăm
Sóc Răng Cho Trẻ Em Từ Sơ Sinh
Đến Sáu Tuổi

 **DELTA DENTAL®**
Washington Dental Service
Foundation
Community Advocates for Oral Health

Vietnamese

 **DELTA DENTAL®**
Washington Dental Service
Foundation
Community Advocates for Oral Health



Chăm Sóc Răng cho Ấu Nhi

Mọc Răng

- Đưa cho bé một vật lạnh, cứng chắc, an toàn như là vòng để gặm khi mọc răng hoặc một khăn lau nhỏ dã hơi đông cứng.
- Chà nhẹ vào lợi răng của bé bằng ngón tay sạch của quý vị.



Chùi Sạch và Ánh Răng

- Sau khi răng đã mọc, nhẹ nhàng chùi sạch răng và lợi bằng một bàn chải đánh răng nhỏ hoặc một khăn sạch ẩm nước với lượng kem đánh răng to bằng hạt gạo.

Giữ Răng Khỏe

- Nếu quý vị cho con bú bình vào giờ ngủ ban đêm hoặc ngủ trưa thì chỉ nên cho bú nước. Các loại nước khác có thể gây hư răng nếu để trong miệng của bé khi ngủ.
- Hỏi tham nha sĩ hoặc bác sĩ của quý vị về loại thuốc giọt chất fluoride khi con của quý vị được 6 tháng tuổi và nên nhớ cho con đi khám răng không trễ quá một tuổi. Hãy đưa con của quý vị đến khám sớm hơn nếu quý vị thấy có vấn đề gì.

Răng bắt đầu mọc vào khoảng 6 tháng tuổi.
Răng giúp con của quý vị nhai thức ăn và nói được rõ ràng. Và, răng giúp tạo dạng khuôn mặt của con em quý vị và hướng dẫn cho răng người lớn mọc đúng chỗ.



Chăm Sóc Răng cho Trẻ Nho

Đánh Răng

- Đánh răng cho con của quý vị ít nhất là hai lần mỗi ngày. Luôn luôn đánh răng trước khi đi ngủ.
- Dùng một bàn chải đánh răng mềm, nhỏ và nặn một chút kem đánh răng to bằng hột gạo có chất fluoride.
- Đánh răng ít nhất là 2 phút, chà hết mọi bên của răng và lưỡi.
- Thay bàn chải một lần vào mỗi 3 đến 4 tháng.

Giữ Răng Khỏe

- Lật môi của con quý vị lên để xem kỹ tất cả răng. Nếu thấy có những chấm đen hoặc trắng trên răng của con, hãy liên lạc nha sĩ hoặc bác sĩ của quý vị.
- Khi quý vị thấy là con của mình đã sẵn sàng, hãy để con tự đánh răng - vào khoảng 4 hoặc 5 tuổi. Vẫn nên đánh răng cho con của quý vị mỗi ngày một lần cho đến khi em được khoảng 6 đến 8 tuổi.
- Đưa con đi khám răng ít nhất là một lần mỗi năm.