

## Sâu răng ở Trẻ nhỏ

Sâu răng ở trẻ nhỏ là tình trạng răng trầm trọng mà có thể xảy ra ngay khi cái răng đầu tiên vừa nhú khỏi nướu răng. Đầu tiên là những vết hoặc vạch trắng và dần dần lớn thêm, trở thành nâu hoặc vàng. Răng có thể bị hư hại nặng đến mức phải nhập viện và chữa trị qua gây mê tổng quát.

### Việc gì gây ra sâu răng ở trẻ nhỏ?

- ‘Dỗ trẻ bằng cách cho bú’ bình có chứa chất ngọt. Ví dụ:
  - cho bé đi ngủ với một bình có thức uống ngọt như nước trái cây, sữa hoặc sữa bột, nước ngọt hoặc nước si-rô
  - cho bé bú khá lâu một bình có chứa thức uống ngọt.
- Ăn nhiều thức ăn mà dính răng và có chất đường như kẹo, bánh ngọt, sô cô la, thanh điểm tâm có ngũ cốc và đậu hạt (muesli bars), kem lạnh. Đó là các thức ăn ‘thỉnh thoảng’ và chỉ nên dùng trong những dịp đặc biệt như sinh nhật. Bất cứ thức ăn nào dính răng đều làm tăng nguy cơ bị sâu răng.
- Không đánh răng mỗi ngày với kem đánh răng có fluoride, một khi em bé được 18 tháng tuổi.

### Cách thức để ngăn ngừa sâu răng?

- Cho em bé bú sữa mẹ và **giới hạn việc cho bú ban đêm khi bé đòi** sau khi bé đã được 6 tháng tuổi.
- Cho em bé vào giường và **không kèm theo** bình sữa.
- Chỉ cho sữa bột pha hoặc sữa mẹ vào bình cho bé bú và lấy bình đi một khi bé đã bú xong.
- Bắt đầu đánh răng khi em bé có cái răng đầu tiên.
- Bạn hãy giúp con mình đánh răng, cho đến khi em được 8 tuổi.
- Tập cho bé uống bằng tách khi bé được 6 tháng tuổi.
- Bỏ bình khi bé được khoảng 12 tháng.
- Cho thức ăn và thức ăn vặt loại lành mạnh (thức ăn ‘hàng ngày’).
- Giới hạn kẹo bánh, thức ăn có đường và thức ăn vặt (thức ăn ‘thỉnh thoảng’).
- Khuyến khích việc uống nước giữa các bữa ăn. Nước vòi tại Úc được an toàn, có chứa fluoride giúp bảo vệ răng.
- Lật môi em bé lên để kiểm tra xem có sâu răng không.
- Đưa con đi nha sĩ khi em vừa tròn 2 tuổi.

# Tờ dữ kiện Nha khoa

Vietnamese / Tooth Decay in Young Children / April 2011

## Dịch vụ Thông dịch

Nếu bạn cần thông dịch viên để liên lạc các dịch vụ trên hoặc cần phiên dịch, hãy liên lạc Dịch vụ Thông Phiên dịch (**Translating and Interpreting Service - TIS**) qua số 13 14 50.

Muốn biết các thông tin về sức khỏe qua nhiều ngôn ngữ, hãy viếng trang mạng [www.mhcs.health.nsw.gov.au](http://www.mhcs.health.nsw.gov.au)