

Thông điệp về Răng miệng Lành mạnh

Bộ Y tế NSW đã soạn ra 5 thông điệp để nhớ để bạn giúp các em ở tuổi vườn trẻ (preschool) có được răng lành mạnh:

Ăn uống Lành mạnh

- Nên cung cấp thức ăn vặt lành mạnh như trái cây tươi, phó mát (cheese), rau quả xắt thanh, bánh mì lát loại nguyên hạt (wholegrain) và súp mỗi ngày.
- Giới hạn các thức ăn ngọt như kẹo, bánh quy, bánh ngọt, sô cô la, thanh ngũ cốc trái cây (muesli bars), kem lạnh; chỉ dùng các thứ này vào các dịp đặc biệt.
- Các thức ăn ngọt, dính, chẳng hạn như mật ong, trên núm vú cao su có thể gây sâu răng.

Uống nhiều.

- Cho em bé bú sữa mẹ và **giới hạn việc cho bú ban đêm khi bé đòi** sau khi bé được 6 tháng tuổi.
- Cho em bé đi ngủ **không kèm theo** bình.
- Chỉ cho sữa bột pha hoặc sữa mẹ vào bình và lấy bình đi một khi em bé đã bú xong.
- Giới hạn thức uống có đường như nước ngọt, nước trái cây, xi rô, sữa có mùi vị. Nên ăn trái cây thay vì uống nước trái cây.
- Khuyến khích trẻ em uống nước vòi từ khi các em còn nhỏ, nhất là trong khoảng giữa các bữa ăn (đối với trẻ dưới 12 tháng thì cho uống nước đun sôi để nguội). Nước vòi có chứa fluoride giúp bảo vệ răng.
- Tập cho các em dùng tách khi bé được 6 tháng tuổi.
- Ngưng dùng bình khi các em được khoảng 12 tháng.

Đánh răng thật sạch

- Bắt đầu đánh răng cho em bé ngay khi em đã mọc răng, vào khoảng **6 tháng tuổi**; dùng một cái bàn chải răng mềm, cỡ trẻ em, nhưng **không dùng kem đánh răng**.
- Khi em bé được khoảng **18 tháng tuổi**, nên đánh răng cho em hai lần mỗi ngày; dùng một lượng nhỏ (cỡ hạt đậu) kem đánh răng có nồng độ ít fluoride (dành cho em bé), và dùng bàn chải đánh răng loại mềm có kích cỡ dành cho trẻ em. Các em phải nhổ kem đánh răng ra sau đó, nhưng không nuốt và không súc miệng lại với nước. Có thể dùng kem đánh răng sớm hơn tùy theo lời khuyên của nha sĩ.
- Bạn hãy giúp con mình đánh răng, cho đến khi em được 8 tuổi. Điều này đảm bảo rằng các em được làm sạch đúng cách.

Chơi đùa Tốt

- Canh chừng con em của mình khi các em chơi đùa.
- Trẻ em phải mang mũ bảo vệ khi cỡi xe đạp.

Giữ cho Lành mạnh

- Lật môi lên để kiểm tra răng của con mình ngay khi chiếc răng đầu tiên mọc lên khi các em khoảng 6 tháng tuổi.
- Để con mình được kiểm tra răng vào tất cả các lần kiểm tra sức khỏe.
- Bạn nên đưa con tới nha sĩ khi em được tròn 2 tuổi.
- Bạn cũng nên giữ cho răng và nướu răng của chính mình được sạch sẽ và lành mạnh.

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