









## Tôi nên làm gì sau khi sinh con?



Hãy giữ cho răng và nướu của chính bạn được sạch sẽ và lành mạnh vì bạn có thể dễ dàng truyền vi khuẩn đến miệng em bé qua các núm vú cao su, bình sữa và muỗng.

-  Cho con bú sữa mẹ.
-  Cho bé ngủ mà không cần đến bình sữa.
-  Chỉ cho sữa mẹ hoặc sữa bột dành cho trẻ nhỏ (infant formula) vào bình sữa và lấy bình sữa đi một khi bé đã bú xong.
-  Dùng một cái muỗng khác để nếm thức ăn của bé. Dùng nước để rửa núm vú cao su. Đừng dùng miệng của bạn để làm sạch núm vú.
-  Tập cho bé uống bằng tách khi bé được 6 tháng trở lên.
-  Bắt đầu chải răng cho bé ngay khi bé có răng nhú, khoảng lúc 6 tháng tuổi, dùng bàn chải mềm, cỡ trẻ em, nhưng không dùng kem đánh răng.
-  Nhớ cho bé được kiểm tra răng miệng vào tất cả những lần đưa bé đi khám sức khỏe.
-  Đưa bé đến gặp nha sĩ khi bé được khoảng một tuổi.

## Muốn biết thêm thông tin?

### Các số điện thoại liên lạc

Vùng Y tế Địa phương	Số điện thoại
Sydney South Western Sydney	02 9293 3333
South Eastern Sydney	1300 134 226
Illawarra Shoalhaven	1300 369 651
Northern NSW Mid North Coast Hunter New England	1300 651 625
Central Coast	1300 789 404
Northern Sydney	1300 732 503
Murrumbidgee Southern NSW	1800 450 046
Western Sydney	02 9845 6766
Nepean Blue Mountains	02 4734 2387 1300 769 221
Far West Western NSW	1300 552 626



Có thể tải thêm các ấn bản từ Trang mạng Y tế NSW:  
[www.health.nsw.gov.au/aohs/resources.asp](http://www.health.nsw.gov.au/aohs/resources.asp)  
hoặc đặt từ Trung tâm Y tế (Better Health Centre) -  
Nhà Xuất bản (02) 9887 5450

## Vẫn giữ nụ cười trong lúc bạn có thai



Việc chăm sóc răng và nướu trong lúc có thai là điều quan trọng cho bạn và em bé của bạn





## Tại sao tôi phải chăm sóc răng và nướu của tôi trong lúc tôi có thai?

- 🦷 Có nhiều thay đổi xảy đến cho cơ thể của bạn khi bạn có thai.
- 🦷 Các kích thích tố trong thai kỳ, việc ốm nghén và thêm ăn một vài loại đồ ăn có thể làm nguy cơ vấn đề về răng miệng của bạn tăng cao.
- 🦷 Nếu bạn có bệnh nướu răng, thì việc có thai có thể làm cho chứng bệnh này tệ hơn và điều này có thể ảnh hưởng đến sức khỏe thai nhi.
- 🦷 Nếu răng miệng của bạn kém lành mạnh thì em bé của bạn cũng dễ có vấn đề răng miệng sau khi sinh.

## Các dấu hiệu của bệnh nướu răng và sâu răng là gì?



- 🦷 Nướu răng đỏ, sưng hoặc chảy máu
- 🦷 Răng bị mất hoặc lung lay
- 🦷 Nướu hoặc răng nhạy cảm
- 🦷 Có các đốm trắng trên răng gần chỗ nướu răng
- 🦷 Các lỗ (sâu răng) trong răng
- 🦷 Đau răng
- 🦷 Hơi thở hôi

## Tôi có thể làm gì để chăm sóc răng và nướu của tôi?

### Ăn uống đầy đủ



- 🦷 Ăn uống theo chế độ lành mạnh là điều quan trọng cho sức khỏe của bạn và thai nhi.
- 🦷 Ăn các thực phẩm lành mạnh như rau đậu, trái cây tươi, bánh mì và ngũ cốc (cereals), và thức ăn có sữa ít béo, như sữa chua (yoghurt).
- 🦷 Ăn các thức ăn giàu chất đạm (protein) như thịt nạc, cá, gà, trứng và các loại hạt (nuts).
- 🦷 Sữa, phó mát, sữa đậu nành, cá hồi, hạnh nhân, bông cải xanh (broccoli) và đậu hũ là những nguồn canxi (calcium) tốt.
- 🦷 Giảm ăn các món ngọt như sô cô la và bánh ngọt.
- 🦷 Nếu bạn bị ốm nghén, nên ăn từng lượng nhỏ các món ăn lành mạnh và chia làm nhiều lần trong ngày.



### Uống nước đầy đủ

- 🦷 Uống nước vòi mỗi ngày.
- 🦷 Tránh thức uống như cà phê, nước ngọt, thức uống thể thao và bia rượu.
- 🦷 Ăn trái cây tươi thay vì uống nước trái cây.



## Đánh răng kỹ lưỡng

- 🦷 Dùng kem đánh răng có fluoride và đánh răng hai lần mỗi ngày, sáng và tối.
- 🦷 Dùng bàn chải mềm.
- 🦷 Dùng chỉ nha khoa (dental floss) hàng ngày để làm sạch các kẽ răng và dưới nướu răng.
- 🦷 Nếu bạn bị ốm nghén ĐỪNG đánh răng ngay sau khi nôn mửa – hãy súc miệng với nước và quét một chút kem đánh răng có fluoride vào răng.

## Giữ cho lành mạnh



- 🦷 Đến gặp nha sĩ trước khi hoặc ngay sau khi có thai, để được kiểm tra răng miệng.
- 🦷 Nha sĩ sẽ cho bạn biết nếu bạn có vấn đề gì về răng miệng và có thể hướng dẫn bạn cách thức để giữ cho răng miệng lành mạnh.
- 🦷 Chữa trị răng miệng trong khi có thai thì AN TOÀN.
- 🦷 Đừng hút thuốc – việc hút thuốc có thể gây ra bệnh nướu răng, rụng răng và ung thư miệng. Hãy thảo luận với chuyên viên y tế hoặc gọi đến đường dây hỗ trợ bỏ thuốc (Quitline) 131 848 để được trợ giúp bỏ thuốc.