

Sức khỏe răng miệng cho trẻ em dưới 5 tuổi

Healthy mouths for children under 5

Vietnamese

Quý vị có biết?

Răng sữa rất quan trọng. Răng này giúp ích trong việc ăn uống, nói năng và vẻ đẹp của trẻ. Sâu răng có thể bắt đầu ngay khi trẻ mọc cái răng đầu tiên, vào khoảng 6 tháng tuổi. Khi trẻ bị sâu răng, tình trạng có thể trở nên tệ hơn rất nhanh.

Sâu răng có thể làm đau và gây nhiễm trùng

Trẻ em bị sâu răng có thể khó ăn uống, ngủ nghỉ và nói chuyện. Trẻ nhỏ bị sâu răng có thể cần đến bệnh viện để được chữa răng.

Nguyên nhân làm sâu răng?

- Vi khuẩn (vi trùng) trong miệng sống nhờ thức uống có đường, và ăn thức ăn nhiều tinh bột có thể làm hư răng.
- Cho trẻ đi ngủ với bình có thức uống ngọt như sữa, sữa bột, nước trái cây, nước ngọt hoặc nước trái cây đậm đặc.
- Liên tục nhấm nháp thức uống có đường cả ngày.
- Uống nước trái cây, nước trái cây đậm đặc và nước ngọt ngoài các bữa ăn.
- Ăn thức ăn như bánh ngọt, bánh quy, bánh nướng và kẹo ngoài các bữa ăn.
- Ăn thức ăn vật vụn dễ dính vào răng như khoai tây chiên lát mỏng, bỏng gạo, bánh quy bập và bánh mì giòn.
- Không đánh răng ngày hai lần với kem đánh răng có fluoride.

Cách giữ răng lành mạnh

Đánh răng

- Ngay khi trẻ bắt đầu mọc răng, đánh răng cho em vào buổi sáng và buổi tối bằng bàn chải mềm và nước.
- Từ 18 tháng tuổi, đánh răng cho trẻ bằng kem đánh răng có fluoride vào buổi sáng và buổi tối.
- Giúp con đánh răng cho đến 8 tuổi.

Thức ăn và thức uống

- Cho con những món ăn vặt lành mạnh như phô mai, rau củ cắt dọc, trái cây tươi, và sữa chua nguyên chất.
- Có thể cho trẻ uống từ ly khi được khoảng 6 tháng tuổi.
- Có thể cho trẻ uống nước, sữa mẹ vắt ra hoặc sữa bột từ ly.

Khám răng

- Cho con khám răng và nướu mỗi khi đi khám sức khỏe.
- Đưa trẻ đến nha sĩ để khám răng: vào sinh nhật đầu tiên của trẻ, theo định kỳ, và trước khi trẻ đi học.

Cách đánh răng

- Dùng bàn chải đánh răng đầu nhỏ có lông mềm.
- Đánh răng ngày hai lần.
- Dùng kem đánh răng có fluoride.
- Nhỏ kem đánh răng ra nhưng đừng súc miệng bằng nước.
- Đánh răng vào buổi sáng và buổi tối trước khi đi ngủ.
- Dùng một lượng kem đánh răng có fluoride cỡ hạt đậu Hà Lan trên bàn chải mềm.
- Đánh mặt ngoài răng theo chuyển động tròn. Bắt đầu từ một bên và đánh hết sang bên kia miệng.
- Đánh mặt trong của mỗi cái răng và bảo đảm đánh sạch đến tận nướu.
- Đánh nhẹ bề mặt răng hàm trên và hàm dưới. Bắt đầu từ một bên và đánh hết sang bên kia miệng.