

# Các Mẹo Vật Chăm Sóc Răng Miệng dành cho phụ huynh và những người chăm sóc

*Răng của trẻ em quan trọng cho việc ăn uống, nói chuyện, giao tiếp và sức khỏe nói chung.*

**Quý vị không khỏe mạnh được trừ khi miệng của quý vị được khỏe!**

Vietnamese

## Từ sơ sinh đến một tuổi



- Vi trùng gây ra sâu răng. Các vi trùng này có thể lây lan từ miệng của quý vị qua răng của con quý vị. Nên chăm sóc răng và lợi (nướu) của quý vị cho được tốt và nhớ rằng quý vị là người làm gương cho con của quý vị; Đánh răng với kem đánh răng có chất “flouride”, sử dụng chỉ nha khoa và đi khám răng thường xuyên!
- Uống nước có chất “flouride”. Đa số các khu thủy cục đều có để chất “flouride” ở Hạt King. Xin hỏi nha sĩ của quý vị.
- Chùi răng hằng ngày bằng một khăn nhỏ hoặc bàn chải mềm.
- Cho con quý vị bú bình nước khi đi ngủ. Sữa và nước trái cây dính vô răng bé vào ban đêm và sẽ làm sâu răng.
- Khuyến khích cho đứa bé uống bằng ly tách bắt đầu từ chín tháng.
- Răng đầu tiên của một đứa trẻ mọc vào khoảng sáu tháng. Cho bé những đồ lạnh, cứng, an toàn để nhai lúc mọc răng.
- Bắt đầu từ một tuổi, rồi đến hằng năm, các trẻ em nên đi bác sĩ hoặc nha sĩ để khám răng (gọi là “tooth check-up”).



## Từ một đến năm tuổi



- Xem xét răng và lợi (nướu) của con quý vị thường xuyên – “lật môi lên”. Coi chừng các thay đổi ở răng của con quý vị.
- Đi khám với nha sĩ/phụ tá nha sĩ/bác sĩ vào lúc một tuổi.
- Cho con của quý vị những thức ăn và thức uống lành mạnh như là rau cải, trái cây, các loại hạt, phô-mai và nước mỗi ngày. Hạn chế nước trái cây và các thức ăn vặt có nhiều đường.
- Ngưng không cho bú bình và chỉ dùng tách sau khi cháu được 12 tháng.
- Đánh răng cho con của quý vị mỗi ngày hai lần. Dùng một bàn chải mềm nhỏ và lượng kem đánh răng có chất “flouride” bằng cỡ một hạt gạo. Quý vị có thể bắt đầu dạy cho con của quý vị cách tự đánh răng cho đúng khi quý vị nghĩ là con của mình đã sẵn sàng để làm điều này, thông thường thì vào khoảng 4 hoặc 5 tuổi. Quý vị vẫn nên tiếp tục giám sát việc đánh răng của con quý vị cho đến 7 hoặc 8 tuổi.
- Yêu cầu nha sĩ hoặc bác sĩ của quý vị thoa chất “flouride” lên răng hai hoặc ba lần một năm
- Ngăn ngừa việc trẻ bú tay quá bốn tuổi.



## Sáu tuổi và hơn

- Răng sơ khởi (răng sữa) bắt đầu rụng. Một vài răng trong số này có thể vẫn còn cho đến khi đứa trẻ được 11 hoặc 12 tuổi.
- Yêu cầu nha sĩ của quý vị hoặc bác sĩ thoa chất “flouride” lên răng hai hoặc ba lần một năm
- Thông thường khoản 6 tuổi, bọc chất nha Sealant vô các răng hàm khi chúng mọc nhú ra.
- Khuyến khích dùng đồ bảo vệ miệng khi chơi thể thao.
- Giám sát việc đánh răng hằng ngày của con quý vị.



**Nếu quý vị cần được giúp để tìm một nha sĩ, đang ở Hạt King thì xin hãy gọi Community Health Access Program (Chương Trình Tiếp Cận Y Tế Cộng Đồng) (CHAP) ở 1 (800) 756-5437. Trên toàn tiểu bang, thì xin gọi WithinReach (Trong Tâm Tay) ở 1-800-322-2588.**

**PH** Public Health  
Seattle & King County  
KIDS GET CARE PROGRAM

City of Seattle King County

Source: King County Health Action Plan –  
Public Health – Seattle & King County