

Chăm Sóc Răng Miệng của Trẻ Em

Tại sao việc chăm sóc nha khoa cho trẻ em lúc nhỏ lại quan trọng?

Hư răng - còn được gọi là sâu răng - là bệnh mãn tính phổ biến nhất của trẻ em ở Hoa Kỳ. Sâu răng xảy ra khi mảng bám, một lớp dính mềm của vi khuẩn, tích tụ trên răng và làm hỏng bề mặt răng. Sâu răng có thể gây đau đớn, khó ăn uống và các vấn đề về giao tiếp bằng lời nói. Việc thường xuyên đánh răng, dùng chỉ nha khoa và khám răng với nha sĩ sẽ giúp ngăn ngừa việc sâu răng.

Khi nào trẻ nên đến gặp nha sĩ?



- Trẻ em nên được đi khám răng lần đầu vào **sinh nhật đầu tiên** vì trẻ sơ sinh có thể bị sâu răng ngay khi mọc răng.
- Sau lần khám đầu tiên, trẻ nên đến gặp nha sĩ 6 tháng một lần (**2 lần một năm**).
- Nha sĩ có thể:
 - hướng dẫn cho cha mẹ / người giám hộ cách làm sạch răng của trẻ
 - giải thích cách xử lý các thói quen như việc mút ngón tay cái và sử dụng ti giả
 - loại bỏ mảng bám, phủ florua (một lớp phủ bảo vệ được sơn lên răng), hoặc phủ chất bịt kín để ngăn ngừa sâu răng.

Nên sử dụng bao nhiêu kem đánh răng?

Tuổi	Bao nhiêu kem đánh răng	Cách làm sạch
Trước khi trẻ mọc răng	Không sử dụng	Lau nướu bằng một miếng vải ẩm sạch.
Răng đầu tiên – 3 tuổi	 Vết kem đánh răng florua bằng kích cỡ của hạt gạo	Đánh răng cho trẻ 2 lần một ngày bằng bàn chải đánh răng cỡ trẻ em có lông mềm. Giám sát việc đánh răng của trẻ em để đảm bảo rằng trẻ đang sử dụng đúng lượng kem đánh răng.
3-5 tuổi	 Chấm kem đánh răng florua cỡ hạt đậu	Đánh răng 2 lần một ngày bằng bàn chải đánh răng cỡ trẻ em có lông mềm. Nếu trẻ có răng chạm vào nhau, hãy sử dụng chỉ nha khoa mỗi ngày 1 lần để làm sạch giữa các răng. Giám sát việc đánh răng của trẻ em và nhắc nhở trẻ không nuốt kem đánh răng.

Lưu ý dành cho các Trung Tâm Giữ Trẻ và Giáo Dục Mầm Non: Bộ Luật Hành Chính Washington (Washington Administrative Code, WAC) 110-300-0180 yêu cầu các chương trình chăm sóc trẻ em cung cấp cho trẻ các hoạt động đánh răng phù hợp với sự phát triển ít nhất một lần mỗi ngày.

Đánh răng 2 LẦN mỗi ngày để loại bỏ mảng bám trên bề mặt răng. Làm theo các bước sau:

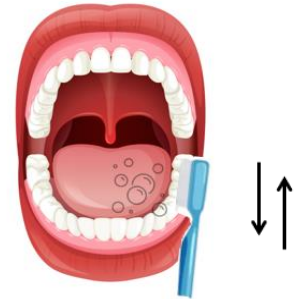
1. Bắt đầu từ mặt bên trong của răng.

- Sử dụng các chuyển động tròn nhỏ.
- Di chuyển xung quanh miệng từ trái sang phải.
- Nhớ chải nướu để loại bỏ mảng bám nơi nướu và răng gặp nhau.



2. Tiếp theo, chải các bề mặt cắn của răng sau (răng hàm).

- Sử dụng chuyển động qua lại.



3. Chải mặt ngoài của răng

- Sử dụng các chuyển động tròn nhỏ.
- Di chuyển xung quanh miệng từ trái sang phải.
- Nhớ chải nướu để loại bỏ mảng bám nơi nướu và răng gặp nhau.



4. Lặp lại bước 1 đến 3 cho răng hàm TRÊN và hàm DƯỚI .

5. Chải LƯỠI để loại bỏ các vi trùng và vi khuẩn.



Nhớ dùng chỉ nha khoa răng mỗi ngày một lần!

- Quý vị có thể sử dụng dây chỉ nha khoa thông thường hoặc chỉ nha khoa dạng que
- Sử dụng chỉ nha khoa giúp loại bỏ mảng bám trong khoảng trống nhỏ **giữa các răng** nơi lông bàn chải đánh răng không thể với tới.

