

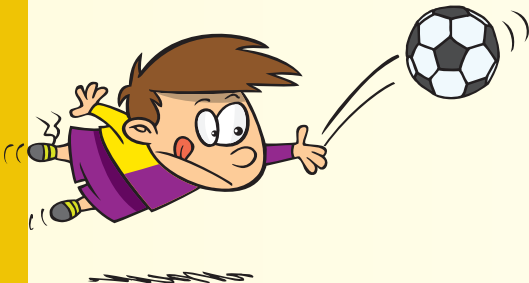
# CHĂM SÓC RĂNG

## Chăm sóc răng

- Mỗi đứa trẻ cần có một “mái nhà nha khoa” và cần đi khám răng một năm hai lần hoặc theo đề nghị của nha sĩ.
- Răng vĩnh viễn bắt đầu mọc và phải được giữ tốt suốt đời. Giữ cho răng khỏe mạnh bằng cách tránh không để sâu răng.
- Hỏi nha sĩ về chất trám bít hố răng và chất fluoride cho trẻ em.
- Đánh răng dọc theo nướu răng mỗi sáng và trước khi đi ngủ. Và đánh sạch lưỡi nữa.
- Dùng chỉ nha khoa làm sạch răng trước khi đi ngủ.
- Các loại thuốc có thể có đường hoặc làm cho khô miệng. Sau khi cho con uống thuốc, cho con uống nước hoặc chà răng.
- Giới hạn các thức ăn vặt có thể làm sâu răng như khoai chiên, các loại kẹo chua và kẹo dẻo dính, nước uống thể thao và nước ngọt có ga.

**Cha mẹ lưu ý:** Làm gương tốt cho con, đánh răng buổi sáng và tối. Dùng chỉ nha khoa để làm răng sạch trước khi đi ngủ.

**Mang vật dụng bảo vệ răng miệng khi chơi tất cả các môn thể thao như bóng chày mềm, bóng rổ, đá banh và ván trượt.**



# DINH DƯỠNG

## Dinh dưỡng

### Cha mẹ và các con cùng chọn thức ăn lành mạnh cho 3 bữa ăn chính và 1-3 lần ăn dặm.

- Các loại thức ăn lành mạnh gồm:
  - Trái cây hoặc rau cải trong bữa ăn chính và lúc ăn dặm.
  - Bánh mì làm bằng ngũ cốc nguyên hạt, ngũ cốc ăn sáng, mì pasta, gạo lức hoặc bánh tortilla bột bắp.
  - Thức ăn giàu chất sắt và chất đạm như thịt, cá, trứng, các loại đậu và đậu hũ.
- Khởi đầu một ngày bằng bữa ăn sáng.
- Hạn chế các món ăn nhanh và thức ăn vặt có nhiều đường và chất béo.

### Chọn các thức uống lành mạnh.

- Uống nước thường xuyên.
- Uống 3-4 ly sữa không chất béo hoặc ít chất béo mỗi ngày.
- Uống nước trái cây nguyên chất là tốt nhất; tránh không uống nước ngọt có ga và các thức uống có chất ngọt khác.

### Tạo cho bữa ăn gia đình trở thành một sinh hoạt vui vẻ.

- Rửa tay cho bé trước khi ăn.
- Cùng nhau chuẩn bị và rửa soạn bữa ăn.
- Ăn chung với nhau, nói chuyện với nhau, giữ phép lịch sự là điều quan trọng.
- Tắt TV trong bữa ăn.

**Ăn sáng hoặc ăn trưa tại trường:** Gọi cho trường của con quý vị để biết chi tiết.



### Sinh hoạt thể dục và trọng lượng cơ thể

Chơi năng động 60 phút mỗi ngày.  
Giới hạn xem TV, chơi trò chơi video, sử dụng máy vi tính chỉ 2 giờ mỗi ngày (ngoại trừ trường hợp cần sử dụng để làm bài tập).

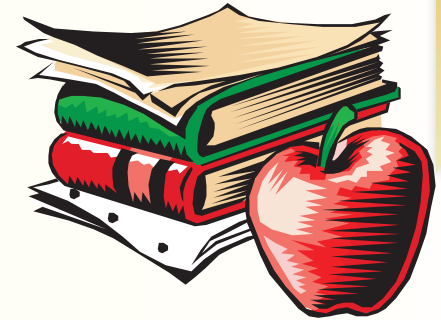
Chương trình WIC: 1-888-942-9675

Chương trình Phiếu thực phẩm -

Chương trình Hỗ trợ Dinh dưỡng: 1-877-847-3663

## Lớn lên khỏe mạnh

9-12 tuổi



Hôm nay là ngày: \_\_\_\_\_

Tên: \_\_\_\_\_

Tuổi: \_\_\_\_\_

Chiều dài: \_\_\_\_\_ Cân nặng: \_\_\_\_\_

Tỷ lệ phần trăm của Chỉ số khối cơ thể (BMI): \_\_\_\_\_

**Lần hẹn tới:**

Ngày: \_\_\_\_\_ Giờ: \_\_\_\_\_

**Số điện thoại quan trọng:**

Cảnh sát, sở cứu hỏa, xe cấp cứu: Gọi số 911

Đường dây Điện thoại Phòng chống Ngộ độc  
CA: 1-800-222-1222

Do các Tiểu ban về Giáo dục Y tế, Nha khoa và Dinh dưỡng của Ủy ban trung ương Chương trình Bảo vệ sức khỏe và phòng ngừa bệnh tật trẻ em (Child Health and Disability Prevention, viết tắt CHDP) của tiểu bang California thực hiện, với phần biên dịch được Văn phòng Sức khỏe đa văn hóa (Office of Multicultural Health) California tài trợ. Phiên bản 06/2010



## Sức khỏe

### Sức khỏe thiếu nhi trước tuổi mười ba

- Cho con đi khám sức khỏe và chủng ngừa (chích ngừa) định kỳ.
- Dạy cho con giữ móng tay, móng chân, tóc tai, bộ phận sinh dục và cơ thể sạch sẽ; mặc áo quần sạch sẽ.
- Giặt khăn giường hàng tuần.
- Nhắc con rửa tay bằng xà bông và nước trước khi ăn và sau khi đi vệ sinh.
- Nói chuyện với con về tuổi dậy thì và những thay đổi trong giai đoạn này.
- Nói chuyện về chứng bệnh HIV/AIDS và các chứng nhiễm trùng qua đường sinh dục.
- Nói với con về sự phát triển tình dục và những hành vi tình dục có trách nhiệm.

### Phòng ngừa thương tích

- Ghi nhãn và khóa kỹ thuốc men, dụng cụ và hóa chất dùng để lau chùi, rượu, các chất độc, dụng cụ máy móc bằng điện, diêm quẹt và hộp quẹt.
- Kiểm soát và trông chừng con khi dùng vật dụng và máy móc bằng điện, diêm quẹt và hộp quẹt.
- Súng không phải là đồ chơi. Dạy cho con không chạm vào súng và báo cho người lớn biết nếu tìm được súng.
- Nếu trong nhà có súng, hãy lấy đạn ra, cho súng vào tủ khóa kỹ và cất đạn một nơi riêng. Dấu kỹ chìa khóa.
- Nhắc con đội nón an toàn, mang băng đệm bảo vệ đầu gối, cổ tay và khuỷu tay khi đi xe lăn scooter, giày lăn, ván trượt hoặc khi đi xe đạp.
- Cẩn thận con về sự nguy hiểm bị mất thính giác khi nghe nhạc lớn quá.
- Dạy cho con biết bơi, nhắc con không bao giờ được bơi một mình và dạy con phải mặc áo phao khi đi trên tàu.

## Tăng trưởng và phát triển

### Dành thời giờ để ngồi lại nói chuyện với con. Nhất là nghe con cần nói những gì.



### Trẻ em có thể:

- Hành diện về việc học vấn, thành công trong thể thao và những hoạt động khác
- Tuân theo phần lớn những luật lệ trong nhà và tại trường nhưng có thể muốn thử chống lại những luật lệ này.
- Chứng tỏ là biết trách nhiệm hơn về sức khỏe của chính mình, về bài vở ở trường và việc nhà.
- Muốn độc lập hơn và có nhiều thời giờ chơi với bạn hơn.

### Các mẹo hữu ích và sinh hoạt nên làm

- Chú ý đến con và khen con thật nhiều.
- Dành thì giờ làm bài tập ở nhà.
- Chỉ định công việc nhà phù hợp với lứa tuổi.
- Khuyến khích con tham gia một môn thể thao theo nhóm.
- Khuyến khích những sinh hoạt hay thú tiêu khiển mới.
- Dạy con biết chấp nhận trách nhiệm cho sự lựa chọn và hành động của mình.
- Đặt máy vi tính một nơi mà quý vị dễ kiểm soát và theo dõi. Dùng các công cụ kiểm soát dành cho phụ huynh của máy vi tính.
- Làm một tấm gương tốt. Không dùng cần sa ma túy, uống rượu và hút thuốc.

## An toàn

### An toàn của thiếu nhi trước tuổi mười ba/Áp lực bạn bè

- Cẩn thận con về sự nguy hiểm của cần sa ma túy, uống rượu và sử dụng thuốc lá. Khuyến khích con đặt câu hỏi về những việc này.
- Nói với con về việc tránh không tham gia các sinh hoạt băng đảng, tránh áp lực của bạn bè, bạn bè hiếp đáp và bạo lực nhóm.
- Nói với con về sự an toàn cá nhân và sự nguy hiểm của đón xe người lạ dọc đường.
- Dạy cho con nói cho một người lớn mà em tin tưởng biết về một người lạ nào đó và không bao giờ nhận bất cứ món gì từ người lạ.

### An toàn trên xe hơi

- Dùng ghế đệm an toàn, trên băng sau xe hơi, cho đến khi trẻ cân nặng 80 đến 100 pounds, có chiều cao 4 feet 9 inches, và có thể ngồi dựa thẳng vào lưng ghế với đầu gối xếp cong (thường khoảng 8-10 tuổi)
- Dây choàng an toàn ngang hông phải nằm thẳng, vừa vặn và thấp ngang hông, và dây choàng an toàn ngang vai phải choàng qua vai mà không được choàng lên mặt hoặc ngang qua cổ.

### Những mẹo hữu ích về an toàn cho cha mẹ:

- Luôn chuẩn bị và có sẵn kế hoạch cho mọi trường hợp khẩn cấp
- Học phương pháp hô hấp nhân tạo.
- Gắn máy báo động khói và máy báo động khí độc carbon monoxide ở hành lang trong nhà và gần các phòng ngủ.
- Kiểm tra các máy báo động mỗi 6 tháng.

### Nguồn trợ giúp cho cha mẹ:

Nếu quý vị cảm thấy quá sức chịu đựng, hoặc đang có ý định muốn làm tổn thương con em quý vị, quý vị hãy gọi cho bác sĩ của mình, gọi số 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), hoặc gọi một người bạn để được giúp đỡ.

Để bỏ hút thuốc, xin gọi số 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)