



## Giữ Gìn Răng Miệng Con Em cho Lành Mạnh

Trẻ em cần hàm răng khỏe và chắc để nhai thức ăn, học nói và có nụ cười tươi đẹp. Răng sữa cũng giúp giữ chỗ trong hàm cho răng cấm sau này. Hãy bắt đầu chăm sóc hàm răng con em ngay khi các em mới bắt đầu mọc răng. Sau đó, giúp các em tập các thói quen tốt để giữ cho răng miệng lành mạnh.

## Mọc Răng

Khi răng mọc qua nướu răng, em bé có thể quấy khóc. Hãy giúp giảm đau bằng cách:

- Dùng ngón tay sạch của quý vị để chà nhẹ lên nướu răng.
- Cho con em nhai vòng cắn dành cho trẻ em mọc răng hoặc giẻ ướt và lạnh. Không bao giờ buộc chiếc vòng dành cho trẻ em mọc răng quanh cổ của em bé.

## Đi Khám Nha Sĩ

Đưa con quý vị đi khám nha sĩ bắt đầu từ khi em được 12 tháng.



## Lau Chùi Răng và Nướu Răng của Bé

- Lau nướu răng của bé bằng khăn sạch trước khi em mọc răng. Sau đó, chùi răng của em bé ngay khi răng mới bắt đầu nhú ra.
- Chùi răng một hoặc hai lần mỗi ngày. Dùng vải mềm hoặc bàn chải đánh răng dành cho trẻ nhỏ.
- Dùng một chút kem đánh răng (cỡ bằng hạt đậu) có chất fluoride ngay khi con em biết nhổ ra ngoài sau khi đánh răng. Chất fluoride giúp làm chắc răng. Tuy nhiên, nuốt kem đánh răng quá nhiều cũng có thể có hại cho con quý vị.
- Giúp các em đánh răng cho tới khi các em được 7 hoặc 8 tuổi. Thử đánh răng cho các em trước và sau đó để các em tập đánh răng.

## Ngừa Sâu Răng Do Bú Sữa Bình

Nguyên nhân gây sâu răng có thể là do ngậm, mút bình có chất lỏng khác mà không phải là nước. Răng sâu có thể làm đau và tiền chữa răng có thể rất tốn kém.

- Đừng cho em bé đi ngủ trong khi đang ngậm bình vào ban đêm hoặc khi ngủ ngày.
- Đừng để con em đi lại trong khi đang ngậm bình hoặc tu bình trong thời gian quá lâu.
- Nếu con quý vị dùng núm vú giả, không nhúng núm vú giả vào bất kỳ thứ gì ngọt như đường hoặc mật ong.
- Dạy con quý vị uống bằng ly khi em được khoảng một tuổi.

## Cho Con Quý Vị Ăn Các Loại Thức Ăn và Đồ Uống Lành Mạnh

- Chọn các loại đồ ăn và đồ uống không có nhiều chất đường.
- Khi khát nước cho em uống nước lạnh thay vì uống nước ngọt hay nước trái cây.
- Cho con quý vị ăn trái cây và rau thay vì kẹo bánh.
- Các loại thực phẩm có canxi như sữa, sữa chua và phó mát sẽ giúp con quý vị có hàm răng và xương chắc khỏe.

**Nếu quý vị có thắc mắc, đừng quên hỏi nha sĩ của quý vị.**