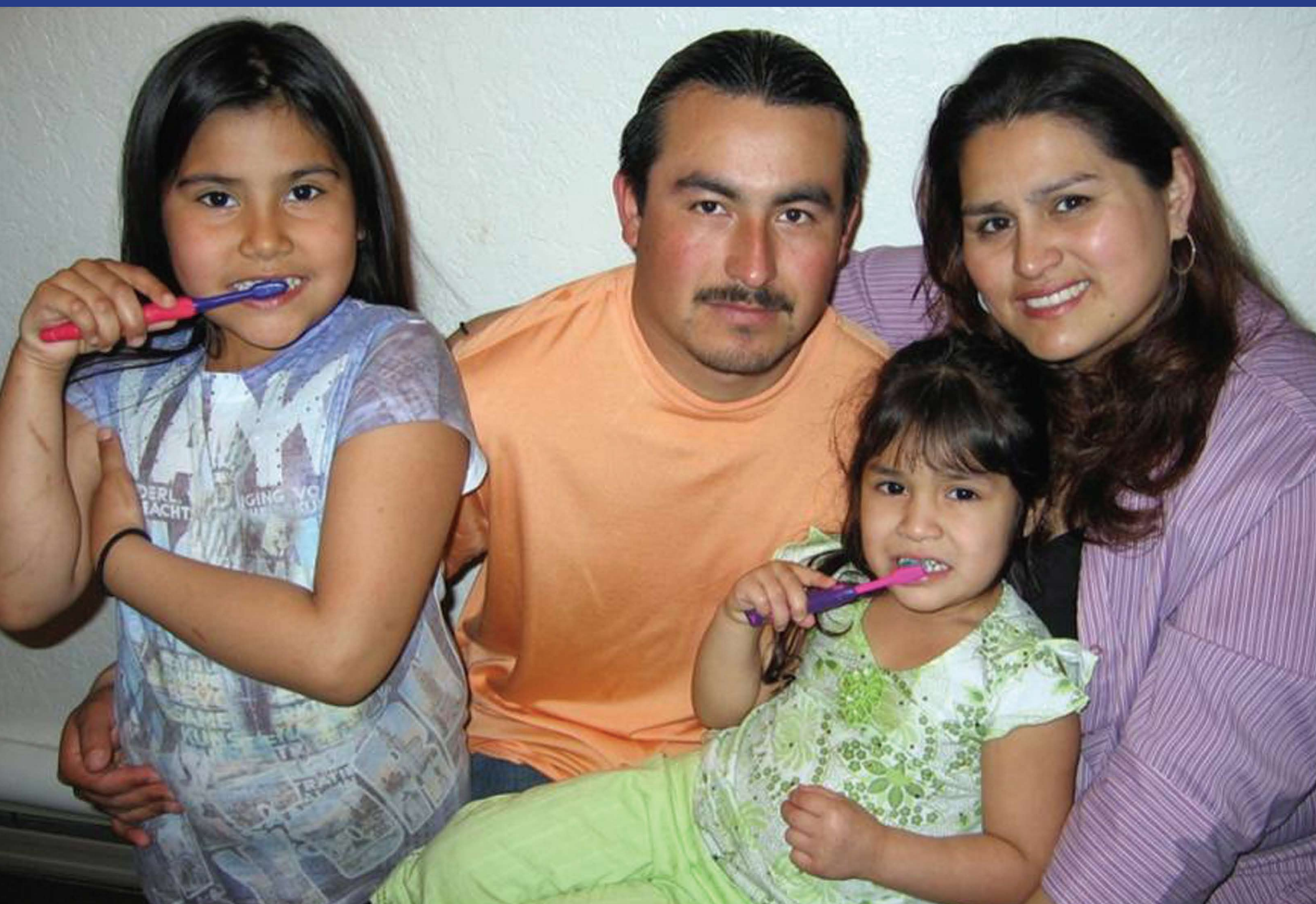


SỨC KHỎE RĂNG MIỆNG CHO CÁC GIA ĐÌNH CÓ CON NHỎ HỌC NHÀ TRẺ



RĂNG SỮA RẤT QUAN TRỌNG!

Răng sữa:

- ✓ Giúp con của quý vị nhai được thức ăn bổ dưỡng.
- ✓ Giữ khoảng trống cho răng vĩnh viễn.



Răng sữa:

- ✓ Giúp con của quý vị nói rõ ràng.
- ✓ Giúp con của quý vị tự tin khi cười.

RĂNG SỮA RẤT QUAN TRỌNG!

Việc chăm sóc răng sữa cho con của quý vị cũng sẽ giúp răng vĩnh viễn của con quý vị vững chắc!

Răng sữa:

- ✓ **Giúp con của quý vị nhai được thức ăn bổ dưỡng.**
- ✓ **Giữ khoảng trống cho răng vĩnh viễn.**
- ✓ **Giúp con của quý vị nói rõ ràng.**
- ✓ **Giúp con của quý vị tự tin khi cười.**

SÂU RĂNG LÀ GÌ?

Vi khuẩn



+

Đường

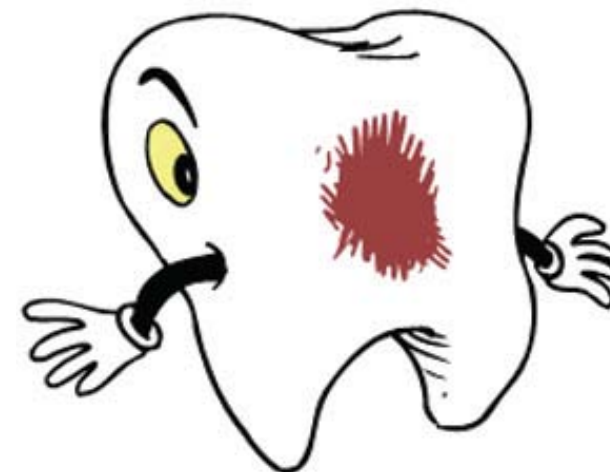


=

Axít



- ✓ 1 trong 4 trẻ ở lứa tuổi nhà trẻ bị sâu răng.
- ✓ Quý vị có thể ngăn không cho sâu răng hay sâu răng trở nên tệ hơn!



SÂU RĂNG LÀ GÌ?

- ✓ Vi khuẩn trong miệng của chúng ta sử dụng lượng đường mà chúng ta ăn vào để tạo axit.
- ✓ Axit ăn mòn men răng – bề mặt bên ngoài răng – và tạo thành một lỗ sâu.

Một tin vui là chúng ta có thể ngăn ngừa sâu răng!

RĂNG SỮA CÓ THỂ BỊ SÂU



Các đốm trắng có màu trắng hơn những phần còn lại của răng.



Các đốm trắng này có thể sẽ làm răng bị sâu.

RĂNG SỮA CÓ THỂ BỊ SÂU

Đốm trắng:

- ✓ Những đốm này dường như trắng hơn phần còn lại của răng và thường ở gần nướu răng của trẻ.
- ✓ Là dấu hiệu đầu tiên cho thấy răng có thể bắt đầu bị sâu.
- ✓ Đưa con của quý vị đến nha sĩ nếu quý vị thấy có các đốm trắng trên răng của trẻ - việc chữa trị bằng fluoride có thể ngăn việc hình thành sâu răng.
- ✓ Có thể bị sâu răng nếu không chữa trị.

NHẮC MÔI



Kiểm tra răng của con quý vị
mỗi tháng một lần để xem
có đốm trắng không.

NHẮC MÔI

- ✓ Mỗi tháng một lần, nhắc môi của con quý vị và **TÌM** xem có đốm trắng không.
- ✓ Đưa con của quý vị đến nha sĩ nếu quý vị thấy có các đốm trắng.

NHIỄM TRÙNG



NHIỄM TRÙNG

Để giúp con của quý vị khỏe mạnh, con của quý vị nên thường xuyên được khám sức khỏe VÀ khám răng, Sâu răng là một **CĂN BỆNH** và cần phải được điều trị. Trẻ có thể sẽ không cho quý vị biết khi miệng của chúng bị đau. Nếu sâu răng không được điều trị bởi nha sĩ, thì đôi khi có thể gây nhiễm trùng nghiêm trọng.

HÃY CHO TRẺ MỘT KHỞI ĐẦU MẠNH KHỎE

- ✓ Đến nha sĩ khi quý vị có thai.
- ✓ Việc kiểm tra răng và trám răng đều an toàn trong thời gian mang thai.
- ✓ Đánh răng và dùng chỉ nha khoa làm sạch kẽ răng mỗi ngày.



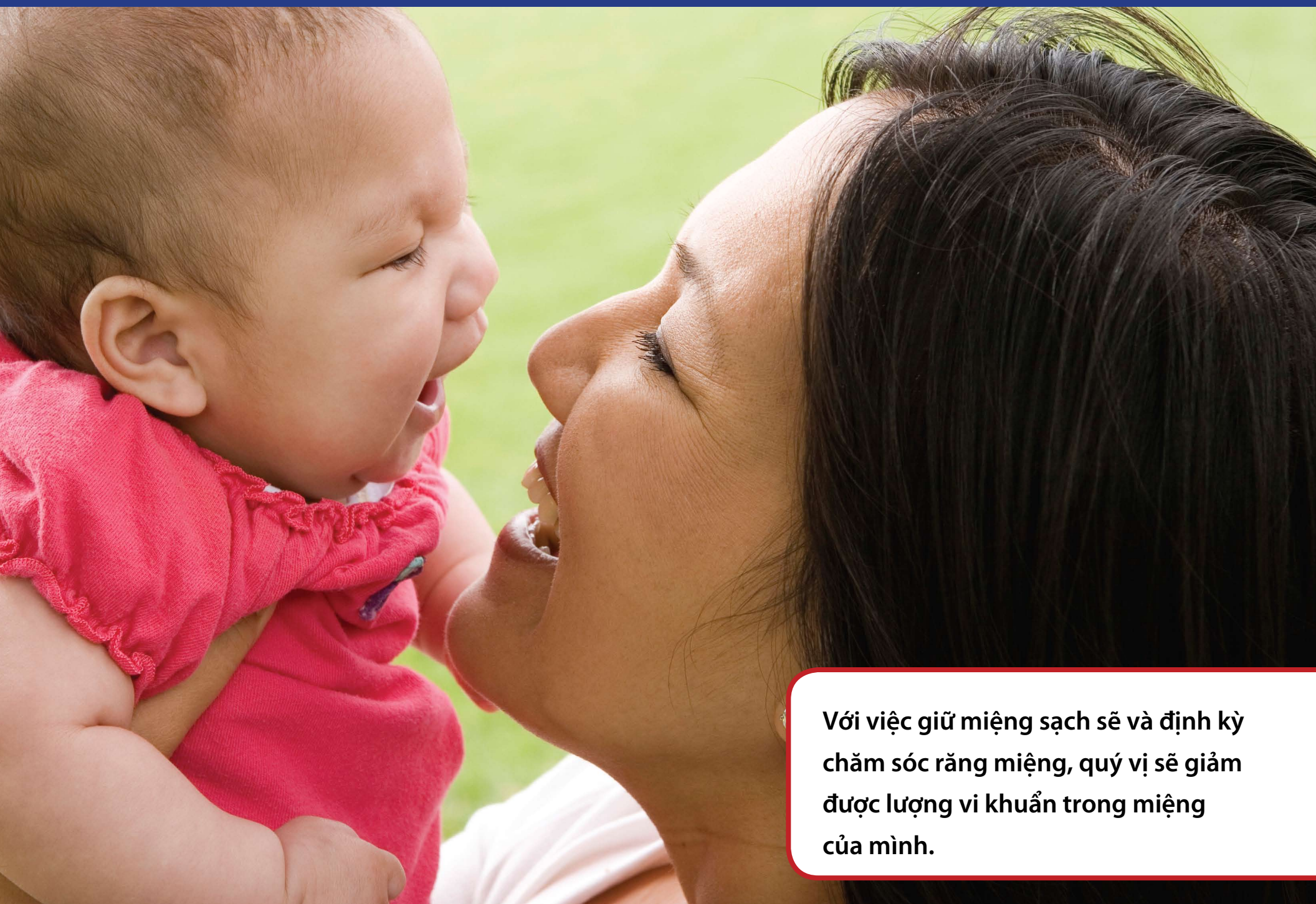
HÃY CHO TRẺ MỘT KHỞI ĐẦU MẠNH KHỎE

Phụ nữ có thai có nha sĩ riêng của mình nên tiếp tục chăm sóc răng miệng định kỳ. Những người khác nên đến nha sĩ không trễ hơn ba tháng thứ hai để chắc chắn rằng họ không bị sâu răng, có thể dẫn đến nhiễm trùng.

Những thay đổi cơ thể của quý vị khi mang thai có thể khiến cho nướu răng của quý vị bị đau, phồng lên, và ửng đỏ nếu quý vị không đánh răng và dùng chỉ nha khoa làm sạch kẽ răng mỗi ngày.

- ✓ Nếu quý vị không thể đánh răng vì quý vị cảm thấy muốn nôn, hãy súc miệng bằng nước hay nước súc miệng có fluoride.
- ✓ Nếu quý vị bị nôn mửa, hãy súc miệng bằng nước.

SAU KHI SANH CON



Với việc giữ miệng sạch sẽ và định kỳ chăm sóc răng miệng, quý vị sẽ giảm được lượng vi khuẩn trong miệng của mình.

SAU KHI SANH CON

Với việc giữ miệng sạch sẽ và định kỳ chăm sóc răng miệng, quý vị sẽ giảm được lượng vi khuẩn trong miệng của mình. Tiếp tục chăm sóc răng miệng định kỳ tại phòng mạch nha sĩ.

GIỮ RĂNG CỦA QUÝ VỊ ĐƯỢC CHẮC KHỎE!



Con của quý vị cũng sẽ bắt chước
quý vị đánh răng!

- ✓ Đánh răng hai lần mỗi
ngày bằng bàn chải đánh
răng mềm.

GIỮ RĂNG CỦA QUÝ VỊ ĐƯỢC CHẮC KHỎE!

Trẻ con thường học hỏi bằng cách quan sát những người lớn trong gia đình và bắt chước theo những gì quý vị làm.

To keep you and your child healthy, adults should:

- ✓ **Đánh răng hai lần mỗi ngày bằng bàn chải đánh răng mềm.**
- ✓ **Dùng chỉ nha khoa làm sạch kẽ răng mỗi ngày.**

GIỮ RĂNG CỦA CON QUÝ VỊ ĐƯỢC CHẮC KHỎE!

- ✓ Bắt đầu đánh răng ngay khi mọc chiếc răng đầu tiên.
- ✓ Đứng hay ngồi phía sau con của quý vị.



GIỮ RĂNG CỦA CON QUÝ VỊ ĐƯỢC CHẮC KHỎE!

- ✓ **Bắt đầu đánh răng ngay khi mọc chiếc răng đầu tiên.**
- ✓ **Đứng hay ngồi phía sau con của quý vị và đánh răng trong hai phút, mỗi ngày hai lần. Dùng đồng hồ báo giờ hay hát một bài hát nào đó để làm cho việc đánh răng thêm phần thú vị!**

TRẺ EM CẦN ĐƯỢC GIÚP ĐỠ ĐÁNH RĂNG

- ✓ Đánh răng cho trẻ cho đến 8 tuổi.



TRẺ EM CẦN ĐƯỢC GIÚP ĐỠ ĐÁNH RĂNG

Trẻ nhỏ không thể tự đánh răng một mình. Đánh răng cho trẻ cho đến khi trẻ được 8 tuổi để loại bỏ vi khuẩn và đường gây sâu răng.

ĐÁNH RĂNG CHO TRẺ



Đốm nhỏ: Trẻ dưới 2 tuổi

- ✓ Thuốc đánh răng có fluoride.
- ✓ Bàn chải đánh răng lông mềm.

Khạc ra – Không súc miệng!



Nhỏ bằng hạt đậu: Trẻ trên 2 tuổi

ĐÁNH RĂNG CHO TRẺ

- ✓ Dùng bàn chải đánh răng có lông **MỀM**.
- ✓ Chất Fluoride sẽ bảo vệ răng không bị sâu. Chất này có trong thuốc đánh răng và trong nước máy.
- ✓ Đối với trẻ dưới 2 tuổi, dùng một lượng cỡ “đốm” thuốc đánh răng có fluoride.
- ✓ Đối với trẻ trên 2 tuổi, dùng một lượng “cỡ hạt đậu” thuốc đánh răng có fluoride.
- ✓ Giúp con của quý vị **KHẠC** toàn bộ thuốc đánh răng ra, không súc miệng với nước vì chất fluoride trong thuốc đánh răng sẽ tiếp tục bảo vệ răng không bị sâu.
- ✓ Bác sĩ hay nha sĩ của con quý vị cũng có thể kê đơn thuốc có chất fluoride hay điều trị bằng chất fluoride.
- ✓ Hãy nhớ để thuốc đánh răng, chất fluoride và các loại thuốc khác ngoài tầm với của trẻ!

KHÔNG DÙNG CHUNG BÀN CHẢI ĐÁNH RĂNG!

Hay bắt kỳ thứ gì ở trong miệng.



KHÔNG DÙNG CHUNG BÀN CHẢI ĐÁNH RĂNG!

Vi khuẩn gây sâu răng có thể lây lan trong các thành viên gia đình. Để hạn chế khả năng mà quý vị sẽ truyền vi khuẩn vào những thành viên trong gia đình của quý vị:

- ✓ Không dùng chung bàn chải đánh răng.**
- ✓ Không cho trẻ ăn những thứ có trong miệng của quý vị.**

ĐÃ ĐẾN LÚC CÓ MỘT BÀN CHẢI ĐÁNH RĂNG MỚI!

**Lông bàn chải bị cong hay
bị gãy.**



ĐÃ ĐẾN LÚC CÓ MỘT BÀN CHẢI ĐÁNH RĂNG MỚI!

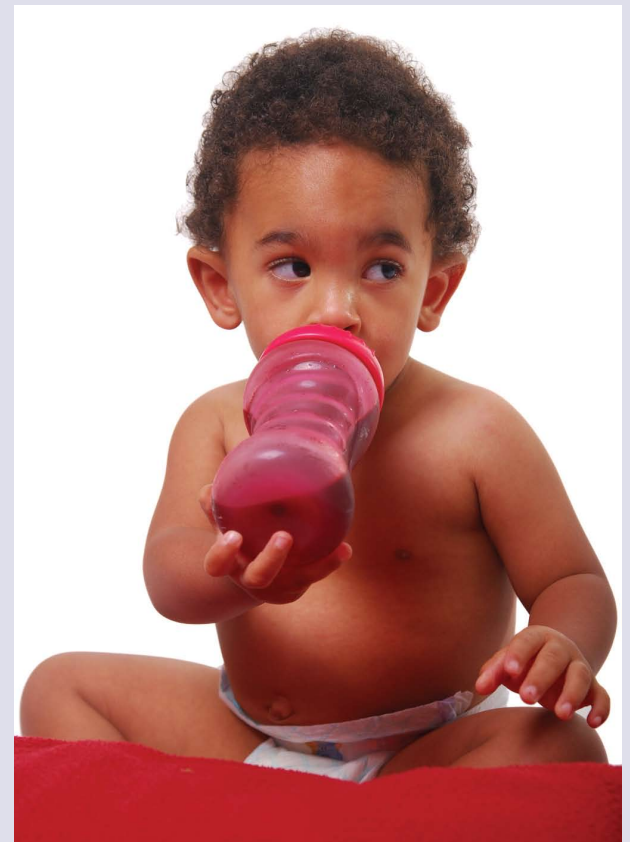
Nên thay bàn chải đánh răng mới khi lông bàn chải bị mòn hay bị cong.

LY VÀ TÁCH



✓ **Ấm trẻ khi cho trẻ bú bình chỉ với sữa công thức hay sữa mẹ trong bình.**

✓ **Cho trẻ uống bằng tách khi 6-9 tháng.**



Bình

- ✓ Ấm trẻ khi cho trẻ bú bình.
- ✓ Chỉ pha sữa công thức hay sữa mẹ trong bình.
- ✓ Không cho trẻ bú bình trên giường.

Tách

- ✓ Cho trẻ uống bằng tách khi 6-9 tháng.
- ✓ Không để trẻ cầm xung quanh bình hay tách nhỏ có nắp đậy.
- ✓ Chỉ cho uống sữa hay nước giữa các bữa ăn.

LỜI KHUYÊN VỀ BỮA ĂN NHANH

- ✓ Hạn chế các loại thức ăn và đồ uống ngọt.
- ✓ Hạn chế nước ép trái cây xuống còn 4 oz ở mỗi bữa ăn.

MẠNH KHỎE

Các lựa chọn về bữa ăn nhanh

- ✓ Phở mát
- ✓ Bánh quy gị
- ✓ Trái cây tươi
- ✓ Rau
- ✓ Thức ăn sáng đơn giản
- ✓ Bánh quy cây
- ✓ Các bữa ăn nhanh không đường

LỜI KHUYÊN VỀ BỮA ĂN NHANH

- ✓ Những gì quý vị ăn đều ảnh hưởng đến sức khỏe chung của quý vị, không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe của răng và nướu răng của quý vị.
- ✓ Các thức ăn và đồ uống ngọt không tốt cho răng và nên ăn một lượng nhỏ trong các bữa ăn.
- ✓ Các loại thức ăn bám dính như kẹo hay thậm chí là trái cây khô và nho khô đều mắc dính vào răng, điều này có nghĩa là đường sẽ bám vào răng của con quý vị trong một thời gian dài hơn.
- ✓ Ăn phó mát. Phó mát làm tăng tuyến nước bọt, giúp rửa sạch các hạt thức ăn ra khỏi răng.
- ✓ Ăn trái cây và rau. Trẻ nhỏ đặc biệt thích những mẫu bánh nhỏ, vừa miếng.
- ✓ Hạn chế nước ép trái cây xuống còn 4 oz ở mỗi bữa ăn.
- ✓ Khuyến khích con của quý vị uống nước có chất fluoride hay sữa trắng đơn thuần giữa các bữa ăn.



Bất kỳ lúc nào con của quý vị uống thuốc, nhớ đánh răng cho trẻ hay súc miệng với nước sau đó.



Thuốc dành cho trẻ thường có nhiều đường để có vị ngon hơn. Nhiều loại thuốc làm cho trẻ ít tiết ra nước bọt trong miệng để bảo vệ răng của chúng. Bất kỳ lúc nào con của quý vị uống thuốc, nhớ đánh răng cho trẻ hay súc miệng với nước sau đó.

LẦN KHÁM RĂNG ĐẦU TIÊN TẠI NHA SĨ VÀO NGÀY SINH NHẬT ĐẦU TIÊN



Nha sĩ sẽ chăm sóc
răng của con quý vị!

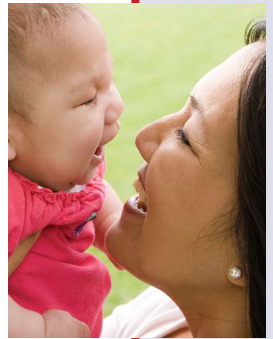
LẦN KHÁM RĂNG ĐẦU TIÊN TẠI NHA SĨ VÀO NGÀY SINH NHẬT ĐẦU TIÊN

- ✓ **Bác sĩ của quý vị có thể kiểm tra răng cho trẻ vào những lần khám bệnh tổng quát, nhưng con của quý vị cũng phải đến nha sĩ – đó là một yêu cầu của Head Start!**
- ✓ **Đưa trẻ đến khám răng tại nha sĩ không trễ hơn lần sinh nhật đầu tiên của trẻ.**
- ✓ **Nếu quý vị cần tìm nha sĩ, hãy hỏi chương trình Head Start của quý vị!**

HÃY CHO TRẺ CÓ NHỮNG CHIẾC RĂNG CHẮC KHỎE ĐỂ TỰ TIN BƯỚC VÀO ĐỜI!



- ✓ Bắt đầu đánh răng sớm – ngay khi quý vị bắt đầu nhìn thấy răng!
- ✓ Đánh răng cho trẻ cho đến 8 tuổi.
- ✓ Kiểm tra các đốm trắng ít nhất mỗi tháng một lần.
- ✓ Dùng một lượng nhỏ kem đánh răng có fluoride. **KHẠC** ra ngoài toàn bộ kem đánh răng và không súc miệng.
- ✓ Bữa ăn nhanh khỏe mạnh: Hạn chế các loại thức ăn và đồ uống ngọt/ có đường.
- ✓ Quý vị càng thường xuyên ăn thức ăn ngọt, thì càng có nhiều khả năng bị sâu răng.
- ✓ Sắp xếp lịch khám răng cho con của quý vị vào ngày sinh nhật đầu tiên của trẻ.
- ✓ Việc hình thành những thói quen tốt ở lứa tuổi nhỏ có thể giúp con của quý vị có những chiếc răng chắc khỏe, tự tin bước vào đời!



NHỮNG GHI NHẬN

Hướng Dẫn Sức Khỏe Răng Miệng này do Massachusetts Head Start Association giới thiệu bằng khoản trợ cấp từ Quỹ DentaQuest và với sự hỗ trợ của Văn phòng Sức Khỏe Răng Miệng, Sở Y Tế Công Cộng Massachusetts, Học Viện Nha Khoa Nhi Đồng Hoa Kỳ và Quỹ Dịch Vụ Nha Khoa Washington.

Đặc biệt cảm ơn Joanna Douglass BDS, DDS.



MASSACHUSETTS
HEAD START ASSOCIATION

DentaQuest[®]
FOUNDATION

Thiết kế đồ họa: Infinite Blue Creative

LEGAL/COPYRIGHT

This Family Oral Health Guide is intended to provide the public with general information about dental care. It is intended only as a general summary and is not intended to provide specific medical or dental advice.

We encourage reproduction of the Guide for non-commercial personal or educational use. In the event of such use, all copyright and other notices and clear attribution to the Massachusetts Head Start Association must be maintained. All other uses, such as reprinting, republishing, reposting or any further redistribution including use of the text and images, require written permission from the Massachusetts Head Start Association. To download the Guide, contact the Massachusetts Head Start Association through our website at info@massheadstart.org.

This Guide may appear on a variety of websites, including government agencies and other nonprofit organizations. The Massachusetts Head Start Association has not reviewed all of the web sites which might be linked to this Guide and is not responsible for the contents of any sites which might provide access to it. The inclusion of a link to this Guide does not constitute an endorsement or recommendation of the resources or information, products, or services contained on those sites.

The Massachusetts Head Start Association makes no warranties, express or implied, regarding errors or omissions and assumes no legal liability for loss or damage resulting from the use of the Guide.