

Bệnh virus corona và sức khỏe răng miệng



Thông tin dành cho phụ huynh về khuyến khích chăm sóc sức khỏe răng miệng tốt tại nhà

Điều quan trọng là phụ huynh cần cho trẻ ăn những thực phẩm và thức uống lành mạnh và khuyến khích thói quen vệ sinh răng miệng tốt để giữ cho răng miệng của trẻ khỏe mạnh trong đại dịch virus corona (COVID-19) cũng như mọi lúc. Sau đây là lời khuyên về một số điều đơn giản có thể thực hiện tại nhà.



Ăn thực phẩm và thức uống lành mạnh

- Cho trẻ ăn thực phẩm lành mạnh, ít đường tự nhiên và đường thêm vào.
- Cho trẻ uống sữa hoặc nước lã (nước vòi) khi ăn bữa chính và thức ăn nhẹ.
- Cho trẻ ăn nhiều loại thức ăn nhẹ lành mạnh, như phô mai và bánh quy giòn, vào những giờ đã định trong ngày.
- Cho trẻ uống nước lã nhiều lần trong ngày.
- Tránh cho trẻ uống các loại thức uống nhiều đường tự nhiên hoặc đường thêm vào, như nước trái cây, đồ uống trái cây và nước ngọt/soda.

Tập và giữ thói quen vệ sinh răng miệng tốt

- Đánh răng cho trẻ bằng kem đánh răng có chất fluor hai lần mỗi ngày.
 - Đối với trẻ dưới 3 tuổi, hãy sử dụng một lượng kem đánh răng có chứa fluor bằng cỡ hạt gạo.
 - Đối với trẻ từ 3 đến 6 tuổi, hãy sử dụng một lượng kem đánh răng có chứa fluor bằng cỡ hạt đậu.
- Sau khi đánh răng, hãy rửa sạch bàn chải và cất theo chiều thẳng đứng trong lọ đựng để hong khô. Không để các bàn chải đánh răng chạm vào nhau.
- Không dùng chung bàn chải đánh răng. Dùng chung bàn chải đánh răng có thể truyền vi trùng gây bệnh từ người này sang người khác.
- Nếu có ai đó trong gia đình bị bệnh, hãy để bàn chải của họ cách xa khỏi bàn chải của những người khác. Thay bàn chải sau khi người đó khỏi bệnh.



Ấn phẩm này được sự hỗ trợ của Cơ quan Quản lý dịch vụ và hỗ trợ sức khỏe (Health Resources and Services Administration, HRSA) của Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ (U.S. Department of Health and Human Services, HHS) trong khuôn khổ khoản tiền thường hàng năm tổng cộng \$1,000,000 mà không có tài trợ từ các nguồn phi chính phủ. Thông tin hoặc nội dung và các kết luận này là của các tác giả và không nên xem đây là chính sách chính thức của HRSA, HHS, hoặc chính phủ Hoa Kỳ, cũng như không nên suy ra bất kỳ sự bảo chứng nào.

Ấn phẩm này được phỏng theo một tài liệu được phát hành với khoản tài trợ từ Office of Head Start.

Trích dẫn dưới tên: Holt K, Lowe B. 2020. *Bệnh virus corona và sức khỏe răng miệng: Thông tin dành cho phụ huynh về khuyến khích chăm sóc sức khỏe răng miệng tốt tại nhà*. Washington, DC: Trung tâm hỗ trợ sức khỏe răng miệng người mẹ và trẻ em quốc gia (National Maternal and Child Oral Health Resource Center).

Bệnh virus corona và sức khỏe răng miệng: Thông tin dành cho phụ huynh về khuyến khích chăm sóc sức khỏe răng miệng tốt tại nhà © 2020 Trung tâm hỗ trợ sức khỏe răng miệng người mẹ và trẻ em quốc gia (National Maternal and Child Oral Health Resource Center), Đại học Georgetown



National Maternal and Child Oral Health Resource Center