

Một số lời khuyên về bàn chải đánh răng

- Chọn bàn chải đánh răng phù hợp với độ tuổi của bé.
- Chọn bàn chải đánh răng có lớp lông mềm.
- Thay bàn chải đánh răng khi lớp lông đã mòn (hai đến ba tháng).



Đã đến lúc thay bàn chải đánh răng mới!

Một số lời khuyên về kem đánh răng

Từ tuổi sơ sinh đến 3 tuổi

- Dùng khăn hoặc bàn chải đánh răng mềm để làm sạch miệng cho bé trong năm đầu đời.
- Lúc răng bắt đầu mọc lên ra khỏi nướu, dùng một lượng nhỏ kem đánh răng có chứa florua hai lần mỗi ngày.
- Tốt nhất là làm sạch răng cho bé sau bữa ăn sáng và trước khi đi ngủ.



Từ 3 tuổi trở lên

- Tăng lượng kem đánh răng có chứa florua đến cỡ hạt đậu.
- Đánh răng hai lần mỗi ngày, mỗi lần ít nhất hai phút.



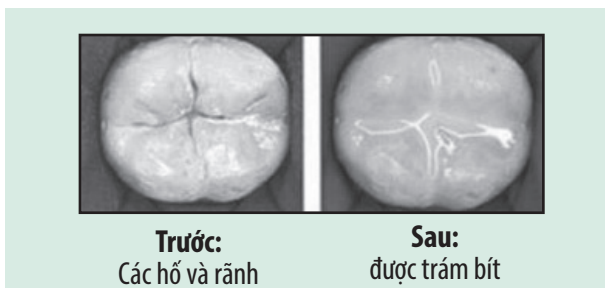
Mọi lứa tuổi

- Quý vị cần giúp con mình đánh răng cho đến khi bé lên 7 hoặc 8 tuổi.
- Dạy cho bé cách nhổ kem đánh răng ra và không nuốt kem sau khi đánh răng.

Chất trám bít

Con quý vị thông thường sẽ mọc bộ răng hàm vĩnh cửu đầu tiên (răng cối) vào độ tuổi lớp một và lớp hai (hai răng ở bên trên và hai răng bên dưới). Bộ răng hàm vĩnh cửu thứ hai thông thường sẽ mọc vào khoảng độ tuổi lớp sáu và lớp bảy.

Chất trám bít (dental sealants) là một lớp phủ dùng để trám các hố rãnh và khe hở trên răng hàm. Chất trám bít này sẽ bịt kín, không cho vi khuẩn và thức ăn xâm nhập để gây sâu răng. Chất trám bít giúp bảo vệ răng hàm khỏi bị sâu răng. Con quý vị nên được trám bít răng bởi nha sĩ gia đình hoặc nha sĩ từ chương trình trám bít răng tại trường (school dental sealant program).



Chất trám bít chỉ bảo vệ răng hàm. Điều rất quan trọng là con quý vị phải đánh răng một ngày hai lần, chà kẽ răng bằng chỉ nha khoa mỗi ngày, và sử dụng chất florua ở nhà hoặc ở trường.

Quý vị có thể yêu cầu tài liệu này bằng ngôn ngữ khác, bản in khổ lớn, chữ nổi hoặc định dạng khác. Liên hệ Đơn vị Chăm sóc Sức khỏe Răng Miệng (Oral Health Unit) qua số 971-673-0348, hoặc gửi email đến địa chỉ oral.health@state.or.us. Chúng tôi chấp nhận tất cả các cuộc gọi chuyển tiếp hoặc quý vị có thể bấm số 711.

VI OHA 8770 (11/2017)

Luôn cho Bé Sức khỏe Răng Miệng Thật Tốt



Sức khỏe răng miệng tốt là một phần quan trọng của sức khỏe tổng thể. Sức khỏe răng miệng tốt bắt đầu bằng việc giữ cho răng của bé không bị sâu răng.

Oregon
Health
Authority
PUBLIC HEALTH DIVISION
Oral Health Unit

Sâu răng là gì?

Sâu răng là một lỗ hổng trên răng. Khi vi khuẩn (vi trùng) hòa trộn với chất đường còn lại trên răng, chúng tạo ra axit. Axit này làm cho răng suy yếu và dần dần khoét một lỗ hổng trên răng - một ổ sâu răng. Sâu răng có thể sẽ rất đau đớn nếu không điều trị.

Một số lời khuyên để có nụ cười vui khỏe

- Gặp nha sĩ thường xuyên
- Đánh răng tối thiểu trong hai phút, hai lần một ngày
- Dùng chỉ nha khoa chà kẽ răng hàng ngày
- Sử dụng
 - » Kem đánh răng chứa florua
 - » Chất vôi chứa florua
 - » Nước uống chứa florua
- Đi nha sĩ trám bít răng
- Chọn các món ăn phụ lành mạnh như trái cây, rau và phó-mát
- Uống nước, sữa ít béo và các sản phẩm từ sữa (sữa đậu nành)
- Mang dụng cụ bảo vệ răng miệng khi chơi thể thao

Gặp nha sĩ thường xuyên

Cho con quý vị đi khám nha sĩ trước khi bé lên một tuổi. Tiếp tục cho con quý vị đi thăm khám thường xuyên. Hầu hết các nha sĩ muốn khám cho con quý vị hai lần một năm. Một buổi khám kiểm tra sức khỏe răng miệng ở trường không thay thế cho nhu cầu thăm khám thường xuyên với nha sĩ.

Chất florua

Florua là một khoáng chất giúp cho răng khỏe hơn để tránh tình trạng sâu răng. Có nhiều cách cho con quý vị có được đúng lượng florua để bảo vệ răng.

Quý vị có thể tìm hiểu xem nước máy (tap water) trong nhà quý vị có chứa florua hay không bằng cách gọi cho công ty nước của quý vị. Nếu con quý vị không uống nước máy có chứa florua, bác sĩ hoặc nha sĩ của quý vị có thể sẽ muốn cho con quý vị có được chất florua theo cách khác:

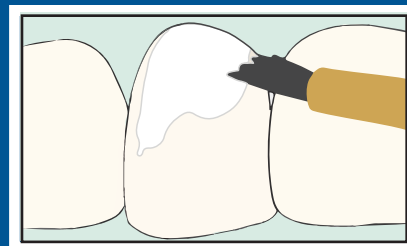
- Nước uống đóng chai chứa florua
- Kem đánh răng chứa florua
- Chất vôi florua (xem bên dưới)
- Thuốc viên, thuốc nhỏ hoặc nước súc miệng chứa florua
- Bột hoặc gel chứa florua

Chất vôi florua

Chất vôi florua giúp bảo vệ chống sâu răng. Đây là một chất tráng lên răng bằng florua an toàn. Chất florua sẽ ngấm vào răng. Lớp tráng bên ngoài sẽ tự tan đi vào ngày hôm sau.

Nha sĩ, bác sĩ gia đình hoặc chương trình sức khỏe răng miệng tại trường đều có thể tráng chất vôi florua cho con quý vị. Phương pháp tráng chất vôi florua này sẽ

Tráng chất vôi florua



hiệu quả nhất cho con quý vị nếu áp dụng 2 đến 4 lần một năm.

Dùng chỉ nha khoa một lần mỗi ngày

Việc dùng chỉ nha khoa một lần mỗi ngày rất quan trọng. Thức ăn và vi trùng bám vào các khe răng, nơi bàn chải đánh răng không làm sạch được. Tình trạng này dẫn đến sâu răng.

Cách dùng chỉ nha khoa

1. Rút một đoạn dài khoảng 18 inch từ hộp chỉ nha khoa.
2. Quấn hai đầu chỉ vào hai ngón tay giữa của quý vị.
3. Dùng ngón trỏ cả chỉ nha khoa vòng quanh răng theo hình chữ C.
4. Nhẹ nhàng cả chỉ theo hướng lên xuống cạnh răng. Nhớ cả chỉ bên dưới đường nướu để loại bỏ thức ăn và vi khuẩn.
5. Cho ra một đoạn chỉ mới khi di chuyển từ răng này sang răng khác.
6. Chà hết tất cả răng, kể cả răng hàm.

Các bước chỉ cách dùng chỉ nha khoa

