



Chăm Sóc Răng cho Đứa Con Sơ Sinh và Mới Chập Chững Biết Đi của Quý Vị

Dental Care for Your Infant and Toddler

Sớm bắt đầu chăm sóc răng là điều quan trọng cho sức khỏe của con quý vị và để giữ cho hàm răng được tốt cả đời. Răng sữa tốt giúp trẻ em ăn và nói được rõ ràng. Răng sữa mờ đường cho răng thật vĩnh viễn mọc vào đúng vị trí. Một số răng sữa sẽ không được thay mới bằng răng vĩnh viễn cho đến khi được 12 hoặc 13 tuổi. Chăm sóc răng bo gồm làm sạch nước răng em bé của con bạn trước khi răng trong miệng.

Sâu răng ở tuổi thơ là gì?

Hư răng ở tuổi thơ nói đến việc bị sâu răng ở trẻ sơ sinh và các trẻ tiền mẫu giáo. Răng sâu gây nên bởi một số các yếu tố kể cả vi khuẩn thường ở trong miệng. Vi khuẩn có thể truyền sang cho con quý vị từ những người khác trong gia đình qua nước miếng. Nếu những người trong gia đình có răng khỏe mạnh thì họ ít có khả năng truyền vi khuẩn sang cho con quý vị khiến răng bị sâu.

Quý vị có thể giảm thiểu khả năng truyền lây vi khuẩn gây sâu răng sang cho đứa con mới sinh của mình. Dùng dùng chũm bàn chải đánh răng, dùng lưỡi để liếm sạch các vú cao su cho trẻ ngậm, và tránh đút cho em bé ăn bằng chính cái muỗng mà mình đã đút vào miệng.

Làm thế nào để ngăn ngừa việc sâu răng?

Chăm sóc răng tốt bao gồm làm sạch răng và kiểm tra răng miệng của con quý vị hàng ngày. Vạch môi ra để quý vị có thể nhìn thấy lợi răng khi chùi răng và nhìn xem có các đốm màu trắng hoặc nâu hay không, vì những đốm đó có thể là những dấu hiệu ban đầu của việc sâu răng.

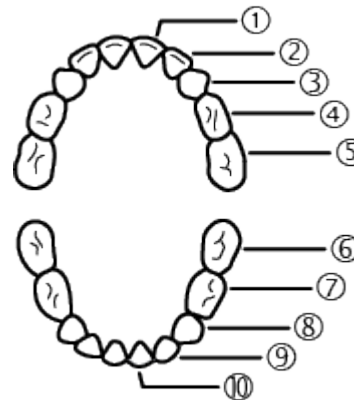
Dùng một bàn chải răng loại mềm của em bé hoặc một miếng vải ướt để lau một cách nhẹ nhàng miệng của con quý vị. Khi răng bắt đầu lú ra, dùng một bàn chải đánh răng với một tí kem đánh răng cỡ bằng hạt gạo có chất florua (fluoride). Đánh răng của con quý vị lúc buổi sáng và đặc biệt lúc đi ngủ.

Khi con quý vị được 3 tuổi, đánh răng của con quý vị bằng cách dùng bàn chải loại mềm dành cho trẻ em với một ít kem đánh răng cỡ bằng "hạt đậu" có chất florua (fluoride).

Khi nào con tôi sẽ mọc răng?

Trẻ em mọc răng sớm hay chậm là tùy ở mỗi em. Hầu hết trẻ em bắt đầu mọc răng khoảng 6 tháng tuổi. Con quý vị sẽ mọc tất cả những cái răng đầu tiên của mình – hay răng “sữa” – trước 3 tuổi. Thường thì răng hàm dưới mọc ra trước, tiếp theo là răng hàm trên. Tổng cộng mọc tất cả 20 răng – 10 cái ở hàm trên và 10 cái ở hàm dưới.

Số	Răng trên	Khi răng mọc (tháng)	Khi răng rụng (tuổi)
1	răng cửa chính giữa	7 đến 12	6 đến 8
2	răng cửa bên	9 đến 13	7 đến 8
3	răng nanh (cũng còn gọi là cuspids)	16 đến 22	10 đến 12
4	răng hàm đầu tiên	13 đến 19	9 đến 11
5	răng hàm thứ nhì	25 đến 33	10 đến 12



Số	Răng dưới	Khi răng mọc (tháng)	Khi răng rụng (tuổi)
6	răng hàm thứ nhì	20 đến 31	10 đến 12
7	răng hàm đầu tiên	12 đến 18	9 đến 11
8	răng nanh (cuspids)	16 đến 23	9 đến 12
9	răng cửa bên	7 đến 16	7 đến 8
10	răng cửa chính giữa	6 đến 10	6 đến 8

Ghi chú: Việc mọc răng thay đổi tùy người và biểu đồ này chỉ hướng dẫn tổng quát. Trong hầu hết các trường hợp, trẻ sơ sinh sẽ mọc vài cái răng trước sinh nhật đầu tiên, trong khi hầu hết trẻ em rụng hết răng sữa khoảng lúc các em vào trung học. Nếu quý vị có bất cứ điều gì thắc mắc hoặc lo ngại về việc mọc răng của con mình, hãy hỏi nhà sĩ hoặc nha sĩ chuyên khoa nhi đồng của quý vị.

Làm thế nào tôi có thể giúp con tôi cảm thấy dễ chịu hơn khi mọc răng?

Mọc răng có thể gây khó chịu, khiến con quý vị trở nên khó khăn. Con quý vị có thể cảm thấy đỡ hơn nếu quý vị cho phép cháu nhai một cái vòng sạch, làm lạnh để cắn khi mọc răng, một món đồ chơi để cắn khi mọc răng, hoặc khăn lau

mặt sạch, ướt. Các bánh cookie hay bánh quy để ăn trong lúc mọc răng không phải là một sự lựa chọn tốt vì những thứ này có thể dính vào răng của con quý vị và gây sâu răng.

Hãy hỏi bác sĩ, nha sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi dùng các loại thuốc mỡ, kem thoa hoặc thuốc viên để thoa khi mọc răng, hay bất cứ những vật dụng nào để dùng khi trẻ mọc răng.

Mọc răng không gây sốt. Nếu con quý vị bị sốt hoặc tiêu chảy trong lúc mọc răng, hãy trị nó như bất cứ lúc bình thường nào khác. Nếu quý vị có bất cứ điều gì thắc mắc hoặc lo ngại về vấn đề sốt hay tiêu chảy của con mình, hãy gọi số **8-1-1** để hỏi ý tá chính ngạch, hoặc liên lạc với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Những thực phẩm con tôi ăn có thể gây sâu răng hay không?

Ăn thức ăn có đường hay uống nước ngọt hoặc ăn thức ăn vặt cả ngày có thể làm tăng rủi ro bị sâu răng.

Lỗ hổng trong răng khiến vi khuẩn trong miệng phân hủy chất bột và chất đường có trong thực phẩm để tạo ra a-xít gây sâu răng. Nước trái cây, trà đường, nước ngọt, tất cả các loại sữa, và sữa bột có chứa đường có thể gây sâu răng nếu tiếp xúc với răng trong những khoảng thời gian dài. Sâu răng có thể xảy ra khi một đứa trẻ ngậm bình có chứa các chất lỏng này trong những khoảng thời gian lâu, nhất là trong lúc nằm nghỉ hoặc lúc đi ngủ. Con quý vị cũng có thêm rủi ro bị sâu răng nếu các em cứ liên tục uống từng ngụm nhỏ bất cứ thứ gì ngoài nước lạnh từ chai, hộp đựng nước uống, hoặc cốc đựng nước có quai cho trẻ cầm uống (sippy cup).

Nước trong sẽ không làm hư răng. Nước trong là một sự chọn lựa tốt giữa những cho bú, cho ăn và khi trẻ khát nước. Hãy cho em bé của quý vị dùng cốc để uống trong khoảng từ 6 đến 9 tháng tuổi.

Các núm vú cao su hoặc núm vú giả cho trẻ ngậm thì sao?

Các núm vú cao su hay núm vú giả cho trẻ ngậm đôi khi được đưa cho các em bé trong lúc nằm nghỉ, ngủ hoặc vào những lúc khác. Nếu quý vị chọn chọn đưa cho con của mình ngậm núm vú giả, đây là một vài mẹo vặt:

- hãy chắc chắn rằng trẻ đã có thói quen bú sữa mẹ;
- chọn đúng cỡ núm vú giả vừa với miệng của con quý vị;
- kiểm tra đầu núm vú thường xuyên – vứt đi nếu nó rín rít, bị nứt nẻ hoặc rách;
- giữ núm vú giả cho sạch;
- tránh nhúng núm vú giả vào mật ong hay các chất ngọt nào khác có thể khiến sâu răng; và
- khi được 1 hoặc 2 tuổi, nếu dùng núm vú giả, hạn chế chỉ dùng khi ngủ giấc ngắn hoặc vào giờ đi ngủ mà thôi.

Các núm vú cao su hoặc núm vú giả được khuyên không nên dùng khi tất cả răng sữa đã mọc đủ, thường lúc con quý vị khoảng 3 tuổi. Sau tuổi này, thường xuyên dùng núm vú giả có thể ảnh hưởng đến sự phát triển lời nói và ngôn ngữ của

trẻ. Phụ huynh có thể bắt đầu “lời dẫn” việc dùng núm vú giả càng sớm càng tốt.

Fluoride có giúp làm hết sâu răng hay không?

Hội Nha Y Canada và các nha sĩ của British Columbia đề nghị dùng florua (fluoride) để ngừa sâu răng cho tất cả mọi người thuộc mọi lứa tuổi. Florua (fluoride) là một chất đã được chứng minh có hiệu quả và ít tốn kém để ngừa sâu răng. Florua giúp cho men răng cứng hơn và có thể chống lại việc sâu răng tốt hơn. Hầu hết trẻ em sẽ có đủ florua từ việc dùng một lượng nhỏ kem đánh răng có chất florua hai lần trong ngày. Một số các kem đánh răng không có chất florua. Hãy luôn luôn kiểm tra nhãn. Nha sĩ của quý vị có thể đề nghị dùng thêm chất florua (fluoride) cho con quý vị.

Tại B.C., trong thiên nhiên có ít chất florua và ít thành phố thêm florua vào trong nước uống. Nếu quý vị không biết chắc nguồn cung cấp nước của mình có chứa florua hay không, hãy gọi cho đơn vị y tế công cộng tại địa phương mình. Để có thêm thông tin về chất florua trong nước, xin xem [HealthLinkBC File #28 Các Sự Kiện về Pha Chất Fluoride Trong Nước](#).

Khi nào con tôi nên đi nha sĩ?

Hội Nha Khoa Canada khuyên nên đi khám răng bắt đầu từ 6 tháng tuổi sau khi răng sữa đầu tiên của con quý vị mọc lên hoặc khi các em được khoảng 1 tuổi. Lần đi khám nha khoa đầu tiên của con quý vị là thời điểm tốt để hỏi về việc chăm sóc răng hàng ngày, chất florua, và các thói quen ăn uống. Nếu quý vị có điều gì thắc mắc về răng của đứa con sơ sinh hoặc mới chập chững biết đi của mình, hãy làm hẹn để gặp nha sĩ hoặc chuyên viên nha khoa.

Để biết thêm thông tin

Trẻ em của các gia đình nhận trợ cấp lợi tức hoặc sự giúp đỡ về MSP hội đủ điều kiện để được chăm sóc răng căn bản thông qua Chương trình Trẻ em Khỏe mạnh (Healthy Kids Program). Để biết thêm thông tin, xin gọi 1-866-866-0800 hoặc viếng mạng tại

www.mhr.gov.bc.ca/factsheets/2005/healthy_kids.htm.

Để biết thêm thông tin về việc chăm sóc răng, xin liên lạc chương trình nha khoa tại đơn vị y tế công cộng, nha sĩ hay chuyên viên về vệ sinh răng miệng của quý vị.

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, vào www.HealthLinkBC.ca/healthfiles hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.