



Chăm Sóc Miệng cho Trẻ Sơ Sinh-Tuổi Chập Chững

Sơ Sinh đến 3 tuổi

Mouth Care for your Infant-Toddler

Birth to 3 years

Em bé cần răng để:

- Ăn/Nhai
- Cười/Trông Xinh Xắn
- Nói/Tiếng Nói
- Có răng người lớn khỏe mạnh

Sơ sinh đến 6 tháng

Thói quen lành mạnh bắt đầu sớm

Sức khỏe răng miệng tốt bắt đầu từ ngay cả trước khi em bé mọc răng.



- Dùng khăn ướt chùi nướu lợi em bé hàng ngày để sạch miệng và giúp em bé mọc răng.
- Đừng bôi chất ngọt lên núm vú giả.
- Nếu quý vị cho em bé bú bình, bế trong khi cho bú chứ đừng cho em bé bú bình để ngủ.

6 đến 12 tháng

Ăn mừng răng đầu tiên. Bắt đầu đánh răng.

Đây là một dịp quan trọng. Và khi mọc thêm các răng sau cũng vậy.



- Khi em bé bắt đầu nhú răng, bắt đầu đánh răng mỗi sáng và tối.
- Dùng bàn chải nhỏ, mềm bôi chút kem đánh răng trẻ em có fluoride.
- Tập cho trẻ uống bằng ly.
- Cho ăn nhiều loại thức ăn khác nhau có xơ khác nhau (nghiền nát và thức ăn bốc tay) để giúp miệng phát triển bình thường.

Mọc răng:

- Một số trẻ không có vấn đề gì.
- Một số trẻ bắt đầu mọc răng khi mới được 3 tháng.
- Quý vị có thể thấy em bé rớt nước miếng nhiều hơn. Nên dùng ngón tay sạch chà trên nướu lợi của em bé hoặc cho em ngâm vòng cao su lạnh dành cho trẻ mọc răng.
- Không nên cho ăn bánh quy, bánh lát hoặc bích quy khi trẻ mọc răng vì những loại này có thể làm sâu răng.
- Trẻ sẽ tiếp tục mọc răng cho đến khi đủ 20 răng sữa.

Hãy dùng bảng liệt kê này để ghi hàm răng đầu tiên của trẻ.

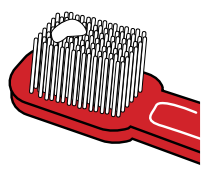
Răng	Tuổi Theo Lễ Sê Mọc	Tuổi Đã Mọc
Răng cửa giữa	8-12 tháng	_____
Răng cửa bên	9-13 tháng	_____
Răng nanh	16-22 tháng	_____
Răng hàm thứ nhất	13-19 tháng	_____
Răng hàm thứ nhì	25-33 tháng	_____
Răng hàm thứ nhì	23-31 tháng	_____
Răng hàm thứ nhất	14-18 tháng	_____
Răng nanh	17-23 tháng	_____
Răng cửa bên	10-16 tháng	_____
Răng cửa giữa	6-10 tháng	_____



12 đến 18 tháng



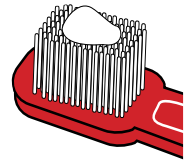
- Nên cho trẻ “Đi Nha Sĩ Lần Đầu” vào khoảng ngày sinh nhật một tuổi.
- Tiếp tục đánh răng cho trẻ mỗi ngày hai lần với một chút kem đánh răng cho trẻ em có fluoride.
- Đừng bỏ cuộc! Có thể khó đánh răng vào tuổi này.
- Cố giữ đúng thông lệ – (đánh răng sáng và tối).
- Có thể đánh răng ở bất cứ chỗ nào – thử làm thành sinh hoạt vui đùa.
- Nhớ nhìn vào trong miệng trẻ khi đánh răng.
- Răng hàm trẻ đang mọc, do đó nhớ đánh cả răng bên trong.
- Trẻ có thể dễ bị sâu răng nếu vẫn bú bình bất cứ thứ gì ngoài nước lã.
- Muốn biết thêm chi tiết, xem bản dữ kiện về Sâu Răng Tuổi Thơ – (HED707)
- Cho trẻ uống bằng ly khi trẻ đang ngồi hoặc ăn bữa chính hoặc bữa phụ.



18 tháng đến 3 tuổi



- Đa số trẻ sẽ có đủ 20 răng khi được 3 tuổi.
- Tiếp tục đánh răng cho trẻ mỗi ngày hai lần với kem đánh răng trẻ em có fluoride (tăng dần lượng kem đánh răng đến cỡ bằng hạt đậu khi trẻ đã biết nhổ ra).
- Trẻ sẽ muốn tự đánh răng lấy, tuy nhiên vẫn chưa có khả năng tự đánh răng cho kỹ. Quý vị cần tiếp tục đánh răng cho trẻ.
- Cho trẻ ăn các bữa nhẹ từ đủ 4 nhóm thực phẩm. Cho ăn nhẹ ở giữa thời gian hai bữa ăn chính.
- Đến tuổi này thì trẻ phải đi nha sĩ khám đều đặn.
- Hãy làm gương tốt cho trẻ! Đánh răng và chà chỉ răng của quý vị mỗi ngày và đi khám nha sĩ thường xuyên.



Muốn biết thêm chi tiết, hãy liên lạc với nha sĩ gia đình hoặc Chương Trình Sức Khỏe Nha Khoa Cộng Đồng Vancouver tại Phòng Y Tế Cộng Đồng Bắc (604-215-3935).