



Chăm Sóc Răng Miệng cho Trẻ Sơ Sinh và Trẻ Chập Chững Từ sơ sinh đến 36 tháng Mouth Care for Infants and Toddlers Birth to 36 months

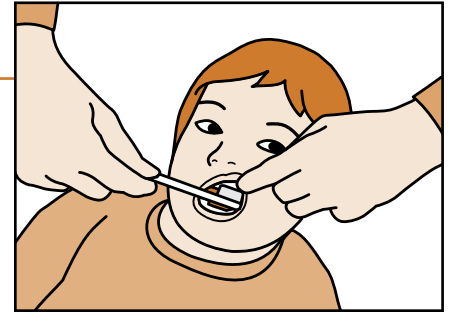
Cần có răng sữa để:

- Ăn/Nhai
- Cười/Diện Mạo
- Nói/Phát Ngôn
- Răng người lớn khỏe mạnh

Sơ sinh đến 12 tháng

Hãy bắt đầu các thói quen lành mạnh để ngừa hư răng

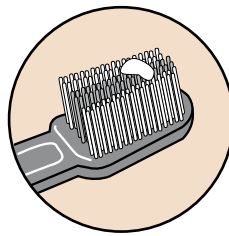
- Giữ cho răng miệng quý vị khỏe mạnh và sạch sẽ để ngừa lây hư răng sang em bé.
- Dùng khăn ướt chùi nướu lợi của em bé mỗi ngày trước khi em bé mọc răng.
- Đừng tẩm chất ngọt lên núm vú giả cho em bé ngậm.
- Nếu cho bú bình, không bao giờ để em bé ôm bình sữa ngậm trong khi ngủ.
- Dạy trẻ uống bằng ly khi trẻ được 6 tháng đến 9 tháng.



Vạch môi ra để nhìn vào miệng trẻ mỗi ngày

Khi bắt đầu mọc răng sữa

- Đánh răng mỗi ngày hai lần.
- Dùng bàn chải nhỏ, mềm.
- Dùng chút thuốc đánh răng nhỏ bằng hạt gạo có **fluoride** để giúp cho răng chắc hơn và ngừa hư răng.



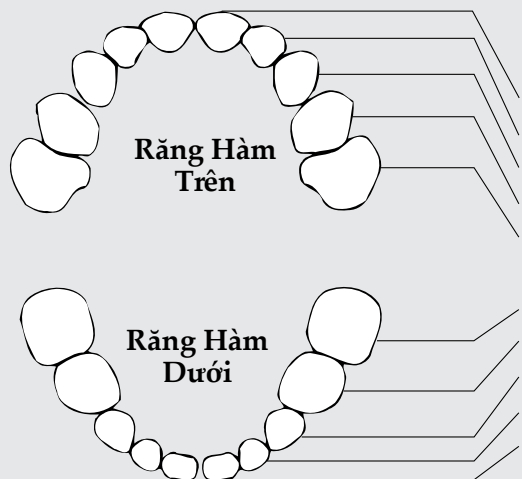
Nếu khó đánh răng thì hãy nhờ thêm một người lớn nữa giúp.

Mọc răng

- Có thể làm em bé hoặc trẻ nhỏ khó chịu.
- Dùng khăn ướt chùi nướu lợi hoặc cho trẻ nhai vòng mọc răng sạch, ướp lạnh.
- Bánh quy, bánh lát để nhai khi mọc răng có thể làm hư răng.
- Hãy hỏi chuyên viên chăm sóc sức khỏe trước khi dùng kem, dầu, hoặc thuốc viên khi mọc răng.
- Nếu em bé bị sốt hoặc tiêu chảy khi mọc răng, hãy liên lạc với chuyên viên chăm sóc sức khỏe gia đình hoặc HealthLink BC. Gọi số 8-1-1

Đưa trẻ đi nha sĩ
khi trẻ được 12
tháng.





Răng Sữa	Khi Răng Mọc	Khi Răng Rụng
Răng cửa giữa →	7-12 tháng	→ 6-8 tuổi
Răng cửa bên →	9-13 tháng	→ 7-8 tuổi
Răng nanh →	16-22 tháng	→ 10-12 tuổi
Răng hàm thứ nhất →	13-19 tháng	→ 9-11 tuổi
Răng hàm thứ nhì →	25-33 tháng	→ 10-12 tuổi
Răng hàm thứ nhì →	20-31 tháng	→ 10-12 tuổi
Răng hàm thứ nhất →	12-18 tháng	→ 9-11 tuổi
Răng nanh →	16-23 tháng	→ 9-12 tuổi
Răng cửa bên →	7-16 tháng	→ 7-8 tuổi
Răng cửa giữa →	6-10 tháng	→ 6-8 tuổi

Đa số trẻ em mọc đủ 20 răng sữa khi trẻ được 3 tuổi. Một số răng sữa phải tới khoảng 12 tuổi mới rụng. Khi răng sữa bị hư thì có thể đưa đến tình trạng hư răng người lớn.

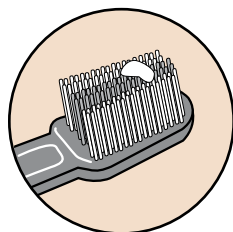
12 đến 36 tháng

Người lớn cần đánh răng cho trẻ mỗi ngày hai lần



- Nhớ nhìn vào miệng trẻ khi đánh răng.
- Dùng bàn chải đánh vào chỗ tiếp giáp giữa răng và nướu lợi.
- Đánh tất cả các bề mặt trên răng và nhớ đánh răng bên trong.

- Tiếp tục dùng thuốc đánh răng bằng cỡ hạt gạo có **fluoride** ở tuổi này.
- Đừng chịu thua! Đánh răng cho trẻ có thể khó khăn.



Thói quen ăn uống lành mạnh cho răng khỏe mạnh

- Cho trẻ ăn 3 bữa chính và 2 đến 3 bữa phụ lành mạnh có hoạch định mỗi ngày.
- Cho trẻ ăn nhiều loại thức ăn lành mạnh khác nhau từ cả 4 nhóm thực phẩm trong các bữa ăn chính và phụ.
- Cho trẻ uống bằng ly.
- Chỉ cho trẻ uống nước lã khi chưa đến giờ ăn chính và phụ.



Ăn vặt và uống suốt ngày có thể làm hư răng. Xem “Cho Trẻ Chập Chững Ăn từ 1 đến 3 tuổi” trên mạng tại <http://vch.eduhealth.ca> để biết thêm chi tiết.

Có các tờ dữ kiện khác về vấn đề nuôi con tại Phòng/Trung Tâm Sức Khỏe Cộng Đồng địa phương hoặc trên mạng tại <http://vch.eduhealth.ca>

Muốn biết thêm chi tiết, hãy liên lạc với:

- HealthLink BC - Gọi số 8-1-1. Có dịch vụ thông dịch cho 130 ngôn ngữ. www.healthlinkbc.ca
- hoặc Chương Trình Nha Khoa Sức Khỏe Công Cộng hoặc Y Tá Sức Khỏe Công Cộng tại Vancouver Coastal Health. www.vch.ca

Muốn có thêm tài liệu này, hãy đến <http://vch.eduhealth.ca> trên mạng hoặc gửi email cho phem@vch.ca và nói Số Thư Mục **FJ.100.5.M68.VI**

© Vancouver Coastal Health, Tháng Hai 2014