

**Vietnamese**

**Trẻ Em và Sức Khỏe Răng Miệng  
ORAL HEALTH AND YOUR CHILD**

Sức khỏe răng miệng là một phần của toàn bộ sức khỏe và góp phần vào tính hoàn mỹ của cuộc sống. Sức khỏe răng miệng là phần tốt đẹp về tinh thần, thể chất và xúc cảm. **Răng Sữa** giữ vai trò quan trọng vì cần thiết để nhai, phát triển lời nói, tự cảm tốt, và giữ chỗ khi răng trưởng thành mọc lên. Răng sữa khỏe mạnh làm tăng cơ hội để răng trưởng thành được khỏe mạnh.

**Bệnh răng ở trẻ nhỏ là gì? (What is early childhood dental disease?)**

- Đó là một dạng sâu răng do nhiễm trùng, do răng thường tiếp xúc với các chất ngọt và thiếu chăm sóc ở nhà.
- Đây là bệnh mãn tính phổ biến nhất ở trẻ thơ
- Bệnh có thể phát ra ngay khi răng bắt đầu mọc
- Thường tác động nhiều nhất vào răng cửa phía trên nhưng có thể nhanh chóng lây sang các răng khác
- Gây đau nhức và có thể ảnh hưởng đến việc ăn uống, ngủ, học hỏi và làm rụng răng (có thể cần phải giải phẫu nếu răng sâu gây nhiễm trùng trong miệng)

**Nhưng vẫn có thể ngăn ngừa được!**

**Các bậc cha mẹ phải làm gì để ngăn ngừa bệnh răng ở trẻ nhỏ?  
(What can parents do to prevent early childhood dental disease?)**

**1. Tạo cho trẻ thói quen làm sạch răng ngay từ đầu đời:**

- Trước khi răng đầu tiên của trẻ mọc, mỗi ngày nên dùng khăn vải ướt và sạch lau nhẹ bên trong miệng của trẻ
- Bắt đầu đánh răng cho trẻ bằng bàn chải nhỏ và mềm với nước mỗi ngày ngay khi răng mới vừa mọc lên.
- Giảm nguy cơ truyền vi trùng gây sâu răng từ người nuôi sang trẻ bằng cách giữ răng miệng của quý vị sạch và khỏe mạnh, không dùng chung muỗng ăn và bàn chải đánh răng cũng như không nên liếm núm vú giả của trẻ (pacifier)
- Mỗi tháng nên Lật Môi của trẻ lên để xem răng và kiểm tra răng có chớm sâu hay không
- Giúp trẻ đánh răng cho đến khi trẻ được 8 tuổi. Quý vị nên làm gương tốt cho trẻ bằng cách đánh răng và xỉa răng bằng tăm chỉ (flossing) mỗi ngày.

**2. Tạo cho trẻ thói quen tốt về ăn uống**

*Thói quen ăn uống tốt cũng quan trọng như loại thực phẩm mà trẻ ăn.*

- Không bao giờ cho trẻ đi ngủ với bình. Cho trẻ đi ngủ với bình hoặc kê bình cho trẻ bú có thể tăng nguy cơ bị sâu răng. Và nó cũng gây nguy hiểm cho trẻ bị sặc hoặc hít vào phổi chất nước.
- Không đổ nước trái cây hoặc các loại nước có đường vào bình
- Cho trẻ dứt bú bình trong khoảng 12 đến 14 tháng tuổi.
- Cho trẻ tập uống từ ly nhỏ mở miệng (không nắp) lúc trẻ được 6 tháng hoặc khi trẻ có thể ngồi được (chỉ tập cho trẻ và không nên dùng ly để cho trẻ uống sữa thể bình hoặc thể vú mẹ)
- Ban ngày nên tránh không cho trẻ liên tục nút bình hoặc nút ly không vẩy nước (no-spill cup) bởi vì như thế có thể gây sâu răng cho trẻ.
- Chọn những thức ăn và thức uống lành mạnh không có đường, không dẻo rít hoặc không chứa tinh bột. Xếp đặt giờ ăn của các bữa chính và các bữa ăn nhẹ (snack) thành thời biểu và là giờ trẻ ngồi ăn.
- Nên cho trẻ uống nước lã nếu trẻ khát trong thời gian giữa hai bữa ăn.
- Làm gương tốt cho trẻ bằng cách lựa chọn các thức ăn và thức uống lành mạnh.

**3. Được hướng dẫn chuyên môn về răng và trị liệu sớm cho trẻ lúc còn bé:**

- *Hội Nha Khoa và Hội Bác Sĩ Nhi Đồng thuộc Bộ Y Tế Gia Nã Đại* đề nghị mang trẻ đến nha sĩ để khám răng vào lúc sinh nhật một tuổi hoặc trong vòng 6 tháng khi răng đầu tiên vừa mọc
- Tham vấn với nha sĩ và được hướng dẫn về sức khỏe răng miệng cho bé
- Quý vị nên đi khám răng để chắc chắn răng và miệng của quý vị khỏe mạnh

**Có những hướng dẫn để sử dụng kem đánh răng có chất flo-ride (fluoride) cho trẻ hay không?  
(Are there guidelines for using fluoride toothpaste for children?)**

**Có.** Kem đánh răng có chất flo-ride có thể giúp ngăn ngừa sâu răng.

- Trẻ em dưới 4 tuổi thường hay nuốt kem đánh răng khi súc miệng từ 40% hoặc nhiều hơn lượng kem đánh răng, vì vậy chỉ nên dùng một lượng rất nhỏ cho trẻ như sau:
  - 3 – 5 tuổi – lượng kem bằng ½ hạt đậu Hà Lan
  - 6 tuổi trở lên - lượng kem bằng một hạt đậu Hà Lan
- Dạy cho trẻ nhỏ kem đánh răng ra ngoài và không nuốt vào
- Không đề nghị cho trẻ em dưới 6 tuổi dùng các loại nước súc miệng (mouthwash/mouth rinse) có chứa flo-ride
- Cha mẹ/người chăm sóc trẻ có thể hỏi nha sĩ hoặc các chuyên viên làm sạch răng (dental hygienist) để biết thêm các hướng dẫn về chất flo-ride căn cứ theo nhu cầu sức khỏe răng miệng của trẻ.

**Cha mẹ có thể làm gì để tạo cho trẻ thói quen tốt về đánh răng và xỉa răng bằng tăm chỉ (flossing)?(What can parents do to establish good tooth brushing and flossing habits for their child?)**

- Bắt đầu thông lệ đánh răng và xỉa răng bằng chỉ ngay khi trẻ còn bé
- Đánh răng cho trẻ mỗi ngày hai lần và dùng chỉ xỉa các răng nằm cạnh với nhau.
- Tuân theo đề nghị sử dụng kem đánh răng có flo-ride.
- Nói cho trẻ biết tại sao làm sạch sẽ răng và miệng là quan trọng
- Hãy lạc quan tin tưởng – đừng bỏ cuộc. Phải mất thời gian cho trẻ học và chấp nhận những thực hành tốt để giữ sức khỏe răng miệng.
- Làm gương cho trẻ bằng cách giữ thông lệ đánh răng, xỉa răng và coi trọng sức khỏe răng miệng của chính mình.

**Những gì tôi nên biết về sức khỏe răng miệng trong thời gian mang thai?  
(What should I know about oral health during pregnancy?)**

Điều quan trọng là quý vị chăm sóc cho răng khỏe mạnh trong thời gian mang thai. Thường xuyên đi làm sạch răng và khám răng bất cứ lúc nào trong thời gian mang thai đều an toàn để làm cả. Bộ Y Tế Gia-Nã-Đại đề nghị quý vị nên đi khám răng, đánh răng bằng kem đánh răng có flo-ride mỗi ngày hai lần và xỉa răng bằng chỉ mỗi ngày một lần.

**Có các chương trình giúp đỡ chăm sóc răng cho những gia đình có mức thu nhập thấp hay không? (Are there any dental assistance programs for families with limited income?)**

**Có.** Điều quan trọng là được chăm sóc răng lúc ban đầu để đặt mạnh việc ngăn ngừa, phát hiện sớm và chăm sóc cơ bản chính yếu. Một số chương trình trợ giúp của chính phủ có thể giúp quý vị trả chi phí chăm sóc răng như sau:

Chương Trình Phúc Lợi Sức Khỏe Người Lớn và Trẻ Em Tỉnh Alberta

Điện thoại: 1-877-469-5437; [www.employment.alberta.ca/hb](http://www.employment.alberta.ca/hb)

Chăm Sóc Răng Với Chi Phí Thấp Trong Cộng Đồng của Dịch Vụ Y Tế Alberta

Tại Calgary: 403-228-3384; [www.calgaryhealthregion.ca/dental](http://www.calgaryhealthregion.ca/dental)

**Tôi có thể lấy thêm thông tin từ đâu? (Where can I get more information?)**

Hãy nói chuyện với nha sĩ của quý vị. Liên lạc với y tá bất cứ lúc nào 24/24 để biết thêm thông tin và được hướng dẫn y tế bằng cách gọi vào Đường Dây Sức Khỏe Alberta – Alberta Health Link ở số miễn phí 1-866-408-5465

Nếu quý vị muốn đọc những bài đăng trước đây trong mục “Hướng Đến Cuộc Sống Lành Mạnh” xin vào mạng [http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual\\_health\\_services.htm](http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm) để lấy thông tin y tế bằng ngôn ngữ của quý vị.