



TRƯỚC KHI CON QUÝ VỊ MỌC RĂNG

Làm thế nào để tôi giúp con tôi có một nụ cười khỏe mạnh?

Việc chăm sóc răng miệng tốt thậm chí bắt đầu trước khi con quý vị mọc những chiếc răng đầu tiên. Quý vị có thể giúp con quý vị tránh nhiễm các loại vi trùng có thể gây sâu răng.

Sữa mẹ là tốt nhất. Các bé được nuôi bằng sữa mẹ có răng khỏe hơn.

Nếu con quý vị bú bình, hãy chỉ đổ sữa, sữa công thức hoặc nước vào trong bình.

Không bao giờ để con quý vị ngủ gật khi đang ngậm bình.

Cũng cần giữ cho răng của quý vị được khỏe mạnh. Quý vị có thể lây các vi trùng gây sâu răng sang cho con quý vị, ví dụ như qua việc dùng chung thìa, hoặc liếm núm vú cao su của con quý vị.

Hãy xếp lịch cho buổi khám nha khoa đầu tiên của con quý vị trước sinh nhật đầu tiên của bé.

KHI CON QUÝ VỊ MỌC RĂNG

Làm thế nào để tôi chăm sóc răng cho con của tôi?

Sau khi răng nhú lên, hãy chải răng cho bé một lần vào buổi sáng và một lần trước khi đi ngủ bằng một bàn chải lông mềm.

Phết một lượng kem đánh răng có fluoride không nhiều hơn kích thước một hạt gạo. Dùng một lượng lớn bằng hạt đậu khi con quý vị đã biết cách nhổ nước ra khỏi miệng.

Giúp con quý vị chải răng.

Chọn các loại thức ăn và đồ uống có hàm lượng đường bổ sung thấp. Nước trái cây và soda có chứa đường.

Chuyển từ bình sang ly không có nắp đậy khi con quý vị được một tuổi.

Uống sữa cùng bữa ăn. Uống nước giữa các bữa ăn.

Sắp xếp ăn nhẹ giữa các bữa ăn để tránh việc ăn rả rích cả ngày.

FLUORIDE



Fluoride có công dụng gì và tại sao nó lại quan trọng?

Fluoride giúp răng chắc khỏe và ngăn sâu răng.



Uống nước máy có chứa fluoride làm giảm 25% tỷ lệ sâu răng ở những người uống nước đó.



Hãy hỏi bác sĩ của quý vị về các nguồn bổ sung fluoride nếu nguồn nước của quý vị không được bổ sung fluoride.