



## GIỮ CHO RĂNG CỦA BÉ ĐƯỢC KHỎE MẠNH

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

Việc chăm sóc răng miệng tốt 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 em bé được nuôi bằng sữa mẹ có răng khỏe hơn và thẳng hàng hơn.

Nếu con quý vị bú từ một chiếc bình, hãy chỉ đổ sữa, sữa công thức hoặc nước vào trong bình của bé.

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

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

Cũng cần giữ cho răng của quý vị được khỏe mạnh. Nếu quý vị bị sâu răng, con quý vị sẽ dễ bị sâu răng hơn. Các loại vi trùng gây sâu răng có thể lây từ miệng của quý vị sang miệng của con quý vị qua việc dùng chung thìa hay liếm núm vú cao su của con quý vị.

Chân thành cảm ơn sự giúp đỡ của các nhà tài trợ: Tổ chức Caring for Colorado, Tổ chức Colorado Health; Tổ chức Colorado Trust; Tổ chức Delta Dental of Colorado; Kaiser Permanente; Tổ chức Rose Community.

Dự án này được hỗ trợ bởi Cơ quan Quản trị Dịch vụ và Nguồn lực Y tế của Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ (HHS), Mã số Tài trợ: H47MC28479. Thông tin/nội dung và các kết luận là của tác giả và không nên được hiểu là quan điểm chính thức hoặc chính sách của, và cũng không nên cho là được chứng thực bởi HRSA, HHS hoặc Chính phủ Hoa Kỳ.



## GIỮ CHO RĂNG CỦA QUÝ VỊ ĐƯỢC KHỎE MẠNH TRONG **THAI KỲ**



**Bản 2016**

Nguồn thông tin này thuộc sở hữu của Bộ Y tế Công cộng và Môi trường Colorado (CDPHE) và không được phép chỉnh sửa.



# CHĂM SÓC RĂNG CỦA QUÝ VỊ TRONG THAI KỲ

## Tại sao răng của tôi lại quan trọng trong thai kỳ?

Răng của con quý vị bắt đầu phát triển ngay từ tháng thứ ba của thai kỳ.

Hãy áp dụng một chế độ ăn lành mạnh, cân bằng dinh dưỡng để giúp ích cho những chiếc răng đầu tiên của con quý vị.

Các loại hoóc môn thai kỳ khiến quý vị dễ bị sưng và viêm nướu răng (chứng viêm lợi) và điều này có thể dẫn đến bệnh về nướu răng.

Nghiên cứu đã chỉ ra rằng phụ nữ có thai bị bệnh về nướu răng có thể dễ sinh non hoặc sinh con thiếu cân.

## Thủ thuật nha khoa có an toàn trong thai kỳ không?

Có! Các buổi hẹn khám răng định kỳ, X-quang và các loại thuốc gây tê cục bộ là an toàn trong thai kỳ.

Hãy xếp lịch hẹn để gặp nha sĩ của quý vị trong giai đoạn sớm của thai kỳ.

Đừng e ngại đối với việc nhận các dịch vụ chăm sóc nha khoa nếu quý vị cần! Sức khỏe răng miệng của quý vị có thể ảnh hưởng đến sức khỏe của con quý vị.

## Tôi nên làm thế nào để chăm sóc răng miệng trong khi mang thai?

Chải răng hai lần một ngày với kem đánh răng có fluoride.

Dùng chỉ nha khoa mỗi ngày.

Uống nước máy có chứa fluoride.

Chọn các loại đồ uống và thức ăn ít đường, đặc biệt là giữa các bữa ăn.

Xúc miệng với một thìa cà phê baking soda hòa với một ly nước sau khi nôn.