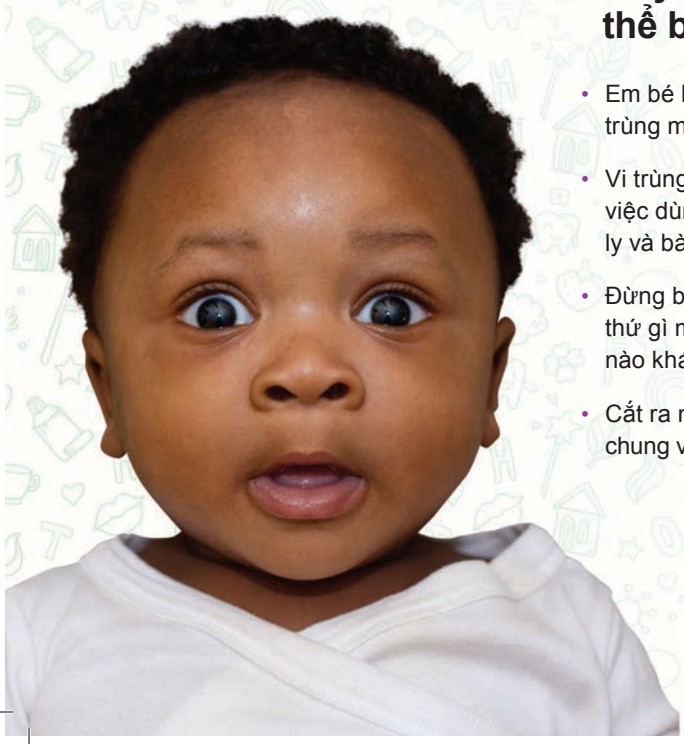
Răng Khỏe

Răng Khỏe Mạnh Bắt Đầu tại Nhà

Những chiếc răng đầu tiên của con quý vị quan trọng.

Trẻ cần răng để ăn, nói chuyện và mỉm cười. Mọi chiếc răng đều quan trọng. Quý vị có thể giúp chăm sóc răng cho con quý vị.



Quý vị có biết quý vị có thể bị sâu răng không?

- Em bé không được sinh ra với những vi trùng mà có thể gây sâu răng.
- Vi trùng được lây truyền cho bé bằng việc dùng chung núm vú giả, muỗng, ly và bàn chải răng.
- Đừng bao giờ cho vào miệng bé bất cứ thứ gì mà đã ở trong miệng của người nào khác.
- Cắt ra những mẫu thực phẩm để dùng chung với con quý vị, đừng cắn chúng ra.

Ăn thực phẩm lành mạnh để răng khỏe mạnh.

- Cho con quý vị dùng phô mai, sữa chua không đường, trái cây hay rau củ vào những bữa ăn nhẹ.
- Chỉ cho trẻ uống sữa vào bữa ăn chính.
- Nước là lựa chọn thức uống lành mạnh cho răng khỏe mạnh.
- Giới hạn những thức uống ngọt, nước ép trái cây, kẹo, trái cây khô và những món ăn ngọt khác mà có thể gây sâu răng.

Để ý xem có những dấu hiệu răng bị sâu hay không.

Khi răng sữa bị sâu, trẻ có thể bị đau, gặp khó khăn trong việc ăn và nói, và tự ti. Nếu răng sữa bị mất quá sớm, răng trưởng thành có thể mọc chen lấn hay lệch hàng. Trao đổi với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị nếu quý vị nhìn thấy bất cứ dấu hiệu nào dưới đây.

A. Những đốm trắng là dấu hiệu đầu tiên cho thấy răng mới bị sâu.

B. Những đốm nâu vàng hay nâu nhạt là dấu hiệu bị sâu răng ở mức độ trung bình.

C. Những đốm sẫm màu và rụng răng là dấu hiệu bị sâu răng nghiêm trọng.

Chăm sóc răng tại nhà:

- Luôn ẵm bé khi cho bú bình. Việc cho bé cầm bình đi ngủ có thể gây sặc và sâu răng.
- Nhẹ nhàng lau nướu răng cho bé bằng khăn ướt sau mỗi lần bú. Bé sẽ quen với việc được chạm vào nướu răng.
- Bắt đầu chải răng cho bé bằng một bàn chải răng nhỏ, mềm ngay khi chiếc răng đầu tiên mọc ra.
- Trẻ nhỏ không giỏi chải răng lắm. Hãy giúp con quý vị chải răng cho đến khi chúng được 7 đến 8 tuổi.
- Chải răng hai lần mỗi ngày.

Những việc mà các chuyên gia chăm sóc sức khỏe có thể làm:

- Nói chuyện với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của quý vị về răng của con quý vị bởi ngày sinh nhật đầu tiên của trẻ.
- Hỏi chuyên gia chăm sóc sức khỏe của con quý vị về việc dùng flo-rua cho răng của con quý vị. Flo-rua là một cách hữu hiệu khác để bảo vệ răng của con quý vị không bị sâu.
- Kiểm tra với nha sĩ hay sở y tế để xem liệu nước máy của quý vị có flo-rua hay không.
- Thường xuyên đến khám với nha sĩ — theo mức độ thường xuyên mà nha sĩ đề nghị.

Để được trợ giúp tìm một nha sĩ:

Gọi 1-800-322-6384 hoặc
Truy cập www.insurekidsnow.gov

CDPH

California Department of Public Health, California WIC Program

Đây là cơ quan cung cấp cơ hội bình đẳng.

1-800-852-5770 #910328 (VI) 11/17

CALIFORNIA WIC
WOMEN, INFANTS & CHILDREN
Families grow healthy with WIC