



# Chăm Sóc Răng cho Đứa Con Sơ Sinh và Mới Chập Chững Biết Đi Của Quý Vị

## Dental Care for Your Infant and Toddler

Sớm bắt đầu chăm sóc răng quan trọng cho sức khỏe của con quý vị và để giữ cho răng được tốt cả đời. Răng sữa tốt giúp trẻ em ăn và nói được rõ ràng. Răng sữa mở đường cho răng thật vĩnh viễn mọc vào đúng vị trí. Một số răng sữa không được thay bằng răng vĩnh viễn cho đến khi được 12 hoặc 13 tuổi. Chăm sóc răng bao gồm làm sạch nướu răng của con quý vị trước khi mọc răng trong miệng. Hãy giữ cho răng và nướu răng của con quý vị được sạch sẽ là cách dễ nhất để giúp các em được mạnh khỏe.

### Sâu răng ở tuổi thơ là gì (răng sâu)?

Hư răng ở tuổi thơ nói đến việc bị sâu răng ở trẻ từ 6 tháng tuổi đến 6 tuổi. Khi con quý vị có răng, các em có rủi ro bị hư răng. Hư răng gây nên bởi nhiều yếu tố bao gồm vi khuẩn thường ở trong miệng. Nếu không điều trị, răng sâu có thể lan sâu vào chân răng, gây đau và nhiễm trùng, và thậm chí làm hư răng người lớn nằm bên dưới. Răng hoặc các răng của em bé có thể cần phải được nhổ ra.

### Điều gì góp phần làm hư răng?

Các yếu tố sau đây có thể góp phần làm hư răng ở tuổi thơ:

- thường xuyên ăn vặt (nhất là các thực phẩm ăn dính răng và thức ăn ngọt);
- liên tục dùng bình sữa hoặc tách nước có quai để trẻ cầm uống hay mút (sippy cup) có đựng các loại nước uống có đường chẳng hạn như sữa, nước ép trái cây hoặc sữa pha theo công thức (formula) (nhất là khi đi ngủ); và
- không đánh răng cho con quý vị.

Theo Hội Nha Khoa Canada, sự thiệt hại do chất đường gây cho răng tùy thuộc vào việc uống bao nhiêu đường trong miệng và đường ở trong miệng bao lâu. Khi con quý vị ăn hoặc uống các thứ có đường, các mầm vi trùng (vi khuẩn) trong miệng con quý vị hòa với chất đường để tạo nên a-xít nhẹ. Chất a-xít này tấn công lớp men cứng bên ngoài của răng (cũng còn gọi là men răng) và làm sâu răng.

Nếu con quý vị lúc nào cũng mút nước ép trái cây hoặc ăn vặt các thực phẩm ngọt dính răng giữa các bữa ăn chính thì răng lúc nào cũng bị đường bám vào. Sâu răng cũng có thể xảy ra khi con quý vị được cho đi ngủ kèm theo chai sữa hoặc chai nước ép trái cây vì chất lỏng ở lại trong miệng, làm răng ngập đường trong một thời gian dài.

**Lây vi khuẩn từ miệng quý vị sang miệng con quý vị:** Vi khuẩn cũng có thể truyền sang cho con quý vị bởi những

người thân trong gia đình thông qua nước miếng. Quý vị có thể giảm bớt khả năng truyền lây vi khuẩn gây sâu răng cho con quý vị - tránh dùng chung các bàn chải đánh răng, dùng lưỡi để liếm sạch các núm vú cao su cho trẻ ngậm hoặc đút cho con quý vị ăn bằng chính cái muỗng mà quý vị đã đút vào miệng của mình.

Rủi ro của việc truyền lây vi khuẩn gây hư răng này cùng với việc vệ sinh kém và các thói quen ăn uống không tốt có thể làm tăng rủi ro khiến con quý vị bị sâu răng ở tuổi thơ.

### Làm thế nào để ngăn ngừa việc hư răng?

#### Thực hành việc chăm sóc tốt răng

Chăm sóc tốt cho răng bao gồm làm sạch và kiểm tra răng cũng như miệng của con quý vị mỗi ngày. Vạch môi ra để quý vị có thể nhìn thấy dọc theo chân răng khi chùi răng và nhím xem có các đốm màu trắng hoặc nâu hay không vì các đốm đó có thể là những dấu hiệu ban đầu của việc bị sâu răng.

Dùng một bàn chải mềm của em bé hoặc một miếng vải lau mặt ướt để lau nhẹ nhàng miệng của con quý vị. Khi răng bắt đầu lú ra, dùng bàn chải đánh răng với một tí kem đánh răng có chất florua (fluoride) (cỡ bằng hạt gạo). Đánh răng của con quý vị vào buổi sáng và nhất là trước khi đi ngủ. Khi con quý vị được 3 tuổi, hãy đánh răng cho con quý vị bằng cách dùng bàn chải loại mềm của trẻ em với số lượng kem đánh răng có chất florua "cỡ bằng hạt đậu". Kem đánh răng có chất florua dùng với số lượng này được xem là an toàn và hiệu quả để chống việc bị sâu răng.

#### Cho uống nước lã giữa những lần cho bú

Nước là sự chọn lựa tốt nhất giữa những lần cho bú và khi khát. Tập cho con quý vị uống bằng ly không nắp đậy trong khoảng thời gian từ 6 đến 9 tháng tuổi.

#### Bỏ bú bình hoặc mút bình lúc đi ngủ

Để có các mẹo vặt làm thế nào giúp con quý vị bỏ bú bình hoặc mút bình lúc đi ngủ, hãy truy cập trang mạng của Hội Nha Khoa Canada – Sâu Răng Ở Tuổi Thơ [www.cda-adc.ca/en/oral\\_health/cfyt/dental\\_care\\_children/tooth\\_decay.asp](http://www.cda-adc.ca/en/oral_health/cfyt/dental_care_children/tooth_decay.asp).

#### Khi nào con tôi sẽ mọc răng?

Trẻ em mọc răng sớm hay chậm là tùy ở mỗi em. Hầu hết trẻ em bắt đầu mọc răng khoảng 6 tháng tuổi. Con quý vị sẽ mọc tất cả các răng đầu tiên của mình, hoặc răng “sữa”,

khoảng 3 tuổi. Thường thì răng hàm dưới mọc trước, tiếp theo là răng cửa hàm trên. Tổng cộng sẽ mọc tất cả 20 cái răng – 10 cái răng ở hàm trên và 10 cái răng ở hàm dưới.

Để biết thêm thông tin về việc khi nào mọc răng, xin truy cập trang Sức Khỏe Răng Miệng của Quý Vị - Tâm Quan Trọng của Răng Sữa [www.yourdentalhealth.ca](http://www.yourdentalhealth.ca).

### **Làm thế nào để tôi có thể giúp con của mình cảm thấy dễ chịu khi đang mọc răng?**

Mọc răng có thể gây một ít khó chịu, khiến con quý vị trở nên khóc nhiều. Con quý vị có thể cảm thấy đỡ hơn nếu được phép nhai, cắn một cái vòng sạch, để lạnh khi mọc răng, một món đồ chơi để cắn khi mọc răng, hoặc cắn hay nhai một khăn lau mặt sạch và ướt. Các bánh cookies hoặc bánh quy để ăn khi mọc răng không phải là một sự lựa chọn tốt vì các thứ bánh này có thể dính vào răng của con quý vị và gây sâu răng.

Hãy hỏi bác sĩ, nha sĩ hoặc chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị trước khi dùng các loại thuốc mỡ, kem thoa hoặc thuốc viên để dùng khi mọc răng, hoặc bất cứ những thứ nào khác.

Mọc răng không gây sốt. Nếu con quý vị bị sốt hoặc tiêu chảy trong lúc mọc răng, hãy điều trị những điều đó như bất cứ lúc bình thường nào khác. Nếu quý vị có bất cứ điều gì thắc mắc hoặc lo ngại về việc bị sốt hoặc tiêu chảy của con quý vị, hãy gọi số **8-1-1** để hỏi một y tá chính ngạch, hoặc liên lạc với chuyên viên chăm sóc sức khỏe của quý vị.

### **Vậy các núm vú cao su (soother) hoặc núm vú giả cho trẻ ngậm (pacifier) thì sao?**

Các núm vú cao su hoặc núm vú giả cho trẻ ngậm đôi khi được đưa cho các em bé trong lúc nằm nghỉ ngơi, khi ngủ hoặc vào những lúc khác. Nếu quý vị chọn đưa cho con quý vị ngậm núm vú cao su, đây là một số các mẹo vặt:

- hãy chắc chắn trẻ đã có thói quen bú sữa mẹ tốt;
- chọn đúng cỡ núm vú vừa với miệng của con quý vị;
- thường xuyên kiểm tra đầu núm vú – vứt bỏ ngay nếu nó rín rít, bị nứt hoặc bị rách;
- giữ núm vú cao su giả cho sạch;
- tránh nhúng núm vú giả vào mật ong hoặc các chất ngọt nào khác vì có thể gây sâu răng; và
- khi được 1 hoặc 2 tuổi, nếu dùng núm vú giả, giới hạn chỉ dùng lúc ngủ giấc ngắn hoặc lúc đi ngủ mà thôi.

Các núm vú cao su hoặc núm vú giả được khuyên không nên dùng khi tất cả các răng sữa đã mọc đầy đủ, thường khi con quý vị được khoảng 3 tuổi. Sau tuổi này, thường xuyên

ngậm núm vú có thể ảnh hưởng đến sự phát triển khả năng âm ngữ của con quý vị.

### **Florua có thể giúp làm ngưng sâu răng hay không?**

Hội Nha Y Canada và các chuyên viên nha khoa của British Columbia đề nghị dùng florua để ngừa sâu răng cho tất cả mọi người thuộc mọi lứa tuổi.

Florua là một chất đã được chứng minh có hiệu quả và ít tốn kém để ngừa sâu răng. Dùng số lượng kem đánh răng có chất florua theo như được đề nghị hai lần một ngày giúp men răng được cứng hơn và có thể bảo vệ tốt hơn chống việc bị sâu răng. Một số kem đánh răng không có chất florua. Hãy luôn luôn kiểm tra nhãn.

Nha sĩ hoặc chuyên viên nha khoa của quý vị cũng có thể bôi thêm chất florua vào răng những lần đi khám nha khoa thường lệ.

Tại B.C., có ít chất florua trong thiên nhiên và một vài thành phố thêm chất florua vào nước uống. Nếu vị không chắc nguồn nước uống của mình có chứa florua hay không, hãy gọi cho đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để biết thêm thông tin về việc cho chất florua vào trong nước, xin xem [HealthLinkBC File #28 Các Sự Thực Về Việc Pha Fluoride Trong Nước](#).

### **Khi nào con tôi nên đi gặp nha sĩ?**

Hội Nha Khoa Canada đề nghị đi khám nha khoa đều đặn bắt đầu 6 tháng sau khi răng đầu tiên của con quý vị mọc ra hoặc khi cháu được khoảng 1 tuổi. Lần khám nha khoa đầu tiên của con quý vị là thời điểm tốt để hỏi về việc chăm sóc răng hàng ngày, chất florua, và các thói quen ăn uống. Nếu quý vị có điều lo ngại về sức khỏe răng miệng của đứa bé hay đứa con mới chập chững biết đi của quý vị, hãy làm hẹn gặp nha sĩ hoặc chuyên viên nha khoa của quý vị.

### **Để biết thêm thông tin**

Trẻ em của các gia đình nhận trợ cấp xã hội hoặc trợ giúp về MSP hội đủ điều kiện để được chăm sóc răng căn bản thông qua Chương Trình Trẻ Em Khỏe Mạnh (Healthy Kids Program). Để biết thêm thông tin, hãy gọi 1-866-866-0800 hoặc truy cập mạng [www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-teen-health/dental-eyeglasses](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/healthy-women-children/child-teen-health/dental-eyeglasses)

Để biết thêm thông tin về vấn đề chăm sóc răng, xin liên lạc chương trình nha khoa tại đơn vị y tế công cộng của quý vị, với nha sĩ hoặc chuyên viên vệ sinh răng miệng.

---

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLinkBC File, xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương quý vị. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., xin viếng trang mạng [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) hoặc gọi **8-1-1** (miễn phí). Để có sự giúp đỡ cho người điếc và lạng tai, xin gọi **7-1-1**. Các dịch vụ dịch thuật có sẵn cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.