

Chăm sóc răng của con bạn

Chăm sóc răng miệng tốt không bao giờ là quá sớm. Với việc chăm sóc sức khỏe răng miệng tốt, con bạn có thể lớn lên mà không bị sâu răng. Bắt đầu bằng việc chăm sóc nướu và răng của con bạn. Khi chúng lớn lên, hãy dạy con bạn cách chăm sóc răng miệng tốt nhất có thể. Đừng quên rằng để có răng và nướu khỏe mạnh cần phải đến gặp nha sĩ thường xuyên.

Đánh răng

Thức ăn và vi khuẩn tạo thành một chất dính gọi là mảng bám trên răng. Vi khuẩn trong mảng bám tạo ra axit ăn mòn lớp phủ cứng của răng (men răng). Men răng trở nên xốp khi xuất hiện những lỗ nhỏ, tạo điều kiện cho vi khuẩn xâm nhập. Điều này sẽ gây sâu răng. Đánh răng giúp ngăn chặn mảng bám tích tụ. Bắt đầu làm sạch nướu của bé vài ngày sau khi sinh. Trước tiên, hãy dùng nước và một miếng gạc cotton. Khi răng mọc, hãy sử dụng bàn chải đánh răng nhỏ và một lượng kem đánh răng có fluoride cỡ hạt nhỏ hoặc cỡ hạt gạo. Chỉ sử dụng một lượng nhỏ vì trẻ có xu hướng nuốt kem đánh răng. Cũng có thể sử dụng kem đánh răng dành cho trẻ em (không chứa fluoride) ở giai đoạn này. Trao đổi với nha sĩ hoặc nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn để được tư vấn về cách sử dụng một sản phẩm bổ sung fluoride, chẳng hạn như thuốc nhỏ hoặc viên nén. Khi con bạn đủ lớn để tự đánh răng, hãy quan sát để đảm bảo rằng trẻ thực hiện đúng cách.



Chỉ nha khoa

Dùng chỉ nha khoa giúp loại bỏ vi khuẩn và mảng bám giữa răng và dưới nướu. Dùng chỉ nha khoa đánh răng hàng ngày. Khi trẻ đủ lớn, dụng cụ giữ chỉ nha khoa có thể giúp trẻ sử dụng chỉ nha khoa.

Fluoride

Fluoride giúp cho men răng chắc khỏe hơn. Điều này giúp phòng ngừa sâu răng. Tìm hiểu xem nước trong cộng đồng của bạn có được bổ sung fluoride hay không. Nếu không, hỏi nha sĩ của bạn xem có nên cho con

bạn sử dụng các sản phẩm bổ sung fluoride hay không. Nha sĩ của bạn cũng có thể bôi fluoride vào răng trưởng thành của con bạn ở những lần khám định kỳ.

Trám răng

Trám răng là một cách an toàn, không gây đau, và chi phí thấp để giúp bảo vệ răng hàm của con bạn tránh bị sâu. Một lớp phủ mỏng bằng nhựa được dán vào bề mặt nhai của răng hàm và răng tiền hàm. Chất trám tạo thành một tấm chắn cứng giúp thức ăn và vi khuẩn không lọt vào các rãnh nhỏ trên bề mặt răng.

Khi nào cần gọi cho nha sĩ

Hãy để mắt đến những vấn đề sau đây:

- **Sâu răng.** Không bao giờ để con bạn ngậm bình ngủ. Chất lỏng trong bình (ngay cả sữa) đọng trong miệng có thể nhanh chóng gây sâu răng. Không để con bạn uống hoặc ăn nhẹ mà sau đó không đánh răng.
- **Mút ngón tay cái và núm vú giả.** Mút ngón tay hoặc núm vú giả là hành vi phổ biến ở trẻ sơ sinh. Nhưng nếu một trong hai thói quen này tiếp tục sau 3 hoặc 4 tuổi, nó có thể dẫn đến các vấn đề về răng hoặc hàm. Nếu sử dụng núm vú giả, núm vú giả chỉnh hình là tốt nhất cho răng và hàm.

Hãy gọi cho nha sĩ để thực hiện bất kỳ việc nào sau đây:

- Bắt đầu từ khoảng 1 tuổi, con bạn nên khám răng định kỳ mỗi 6 tháng.
- Trao đổi với nha sĩ của bạn nếu răng sữa hoặc răng trưởng thành bị xô lệch hoặc không mọc.
- Gọi cho nha sĩ nếu bạn thấy các đốm màu nâu hoặc đen trên răng của con bạn.
- Nếu một chiếc răng bị gãy, hãy tìm kiếm sự chăm sóc cấp cứu nha khoa. Đừng rửa răng. Cho nó vào sữa cho đến khi có thể đặt lại vào vị trí cũ.

Health Net of California, Inc. is a subsidiary of Health Net, LLC and Centene Corporation. Health Net is a registered service mark of Health Net, LLC. All other identified trademarks/service marks remain the property of their respective companies. All rights reserved.

© 2000-2025 The StayWell Company, LLC. All rights reserved. This information is not intended as a substitute for professional medical care. Always follow your healthcare professional's instructions.