

# Sự Khỏe Mạnh Bắt Đầu Ngay Từ Khi Sinh Ra

## Ngay cả trẻ nhỏ cũng có thể bị sâu răng

Nguyên nhân của sâu răng là do vi trùng và vi khuẩn trong miệng bám vào răng.<sup>1</sup>

- Sâu răng có thể xuất hiện ở cả răng sữa và răng vĩnh viễn.
- Quý vị có thể giúp phòng ngừa sâu răng nếu quý vị:
  - Đánh răng cho con bằng bàn chải mềm ngay sau khi răng xuất hiện.
  - Không để con ngủ cùng bình sữa hay nước ép (hoặc bất kỳ thức uống nào ngoài nước).
  - Không để con ăn vặt cả ngày.
  - Tạo sự thú vị khi đánh răng cho con để hình thành thói quen tốt từ sớm.

## Các mẹo hữu ích dành cho trẻ sơ sinh

- Ngay cả trước khi răng của con mọc lên, quý vị cần làm sạch nướu bằng khăn ẩm sau khi ăn và khi đi ngủ.
- Bác sĩ hoặc nha sĩ có thể hướng dẫn quý vị cách vệ sinh nướu và răng cho con.
- Sau khi răng xuất hiện, quý vị cần vệ sinh răng bằng bàn chải đánh răng lông mềm (không có kem đánh răng) sau khi ăn và khi đi ngủ.
- Nên chuyển từ bình sang cốc ở giai đoạn từ 9 đến 12 tháng.

## Các mẹo hữu ích cho giấc ngủ

Không để con quý vị ngủ cùng chiếc bình, thay vào đó hãy thử một trong các cách sau:

- Tắm cho con bằng nước ấm.
- Ru bé ngủ.
- Biện pháp cuối cùng là để bé ngủ với chiếc bình CHỈ CHỨA NƯỚC.



Nếu quý vị cần trợ giúp tìm nha sĩ hoặc có câu hỏi về các quyền lợi nha khoa của mình, vui lòng truy cập [www.hndental.com](http://www.hndental.com) hoặc gọi đến số:

Hội viên Quận Los Angeles:  
**1-844-233-4522**

Hội viên Quận Sacramento:  
**1-833-493-0428**

Giờ làm việc: 8 giờ sáng đến 5 giờ chiều PT  
Người dùng TDD/TTY gọi số  
**1-800-466-7566.**

## Hãy vén môi lên!

Đó là cách tốt nhất để quan sát răng của con nhằm phát hiện các dấu hiệu của vấn đề.

- Đặt con nằm lên chăn trên sàn nhà hoặc trên lòng của quý vị.
- Kiểm tra răng bằng mắt bằng cách vén nhẹ môi của con lên. Chuyển sang các phần khác của môi để kiểm tra toàn bộ các răng.
- Gọi điện cho nha sĩ để lên lịch hẹn thăm khám nếu quý vị thấy có các đốm trắng, nâu hoặc nâu nhạt.

Bằng cách thực hiện thường xuyên, con của quý vị sẽ quen với việc kiểm tra răng và ít sợ nha sĩ hơn.

<sup>1</sup><https://www.cdc.gov/oral-health/about/cavities-tooth-decay.html>

Nguồn và trang web:

*5th Edition Handbook of Pediatric Dentistry (Cẩm nang nha khoa nhi phiên bản thứ 5)*. Viện Hàn lâm Nha khoa Nhi Hoa Kỳ (American Academy of Pediatric Dentistry, AAPD), [www.aapd.org](http://www.aapd.org).

Thông tin này không thay thế cho dịch vụ chăm sóc y tế hay nha khoa. Vui lòng luôn làm theo các chỉ dẫn của nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của quý vị.

Health Net Community Solutions, Inc. là công ty con của Health Net, LLC và Centene Corporation. Health Net là nhãn hiệu dịch vụ đã đăng ký của Health Net, LLC. Bảo lưu mọi quyền.

FLY1959551VH01w (4/25)