

Chăm sóc trẻ

và sức khỏe của trẻ em

TỜ THÔNG TIN DÀNH CHO PHỤ HUYNH



Sức Khỏe Răng Miệng

Nhiều người cho rằng răng 'sữa' không quan trọng bằng răng 'đã thay', thế nhưng giữ gìn những chiếc răng đầu tiên của trẻ em là điều rất cần thiết. Thực ra, việc giữ gìn răng miệng bắt đầu ngay cả trước khi những chiếc răng này mọc ra. Nhờ đánh răng kỹ, ăn uống lành mạnh và đi nha sĩ đều đặn, những yếu tố này hợp lại sẽ giúp trẻ có răng chắc và tốt.

Đánh răng và chùi sạch răng

Ngay cả trước khi trẻ bắt đầu mọc răng, quý vị nên chùi sạch nướu răng và lưỡi của em bé bằng nước và khăn hoặc bằng bàn chải thật mềm sau khi cho em bé bú/ăn, nhất là vào buổi sáng và buổi tối.

Ngay sau khi em bé mọc chiếc răng đầu tiên, quý vị nên sử dụng bàn chải mềm chế tạo cho trẻ dưới hai tuổi để đánh răng bằng nước mỗi ngày ít nhất hai lần, đặc biệt là sau lần cho em bé bú/ăn đầu tiên và sau cùng của ngày. Trẻ còn rất nhỏ không cần đánh răng bằng kem đánh răng. Khi cháu được 18 tháng tuổi, quý vị có thể bắt đầu sử dụng bàn chải và loại kem đánh răng ít chất flo để đánh răng cho cháu.

Trẻ còn nhỏ nên đánh răng mỗi ngày hai lần – sau khi ăn sáng và sau khi ăn tối. Đối với trẻ lớn tuổi hơn, quý vị có thể khuyến khích cháu súc miệng bằng nước sau mỗi lần ăn.

Cho đến khi được tám tuổi, trẻ cần có quý vị giúp và giám sát khi làm sạch răng.

Ăn uống lành mạnh giúp răng khỏi bị sâu

- Tránh ăn đồ ăn, thức uống ngọt, bám dính – những thứ này góp phần làm răng bị sâu vì chất đường tạo ra axit làm hư men răng.
- Em bé từ 4-6 tháng tuổi chỉ cần bú sữa mẹ hay sữa bột.
- Nước là thức uống tốt nhất cho trẻ em (tại những khu vực có pha flo trong nước, nước máy là thức uống đặc biệt có lợi). Sữa không pha hương vị cũng không pha thêm đường và có thể uống thay cho nước mà không có vấn đề gì.
- Khi trẻ đủ lớn, quý vị khuyến khích cháu nên uống nước hoặc súc miệng sau khi ăn.

Gợi ý giữ gìn răng miệng

- Xin nhớ quý vị có thể giữ gìn răng của con, ngay cả trước khi cháu mọc răng.
- Đừng dỗ con ngủ trong khi cháu ngậm bình sữa.
- Trẻ phải bỏ bú bình trễ nhất là khi được 12 tháng tuổi.
- Trẻ em nên đi gặp nha sĩ lần đầu tiên vào khoảng 12 tháng tuổi (hay trong vòng sáu tháng sau khi mọc chiếc răng đầu tiên).
- Ăn mừng khi con quý vị rụng chiếc răng – đây là sự kiện lớn lao đối với trẻ em, nhất là lần đầu tiên.
- Tránh để cho ngậm núm vú giả sau khi cháu lên bốn.

Tờ Thông Tin Dành Cho Cha Mẹ này được phát hành bằng các ngôn ngữ cộng đồng khác nhau và quý vị có thể tải xuống từ trang mạng www.rch.org.au/ccch

MỘT SÁNG KIẾN CỦA



ĐƯỢC SỰ HỖ TRỢ CỦA MỘT TÀI KHOẢN GIÁO DỤC TƯ



ĐƯỢC SỰ HỖ TRỢ CỦA HỘI ĐỒNG QUỐC GIA VỀ THỪA NHẬN VIỆC CHĂM SÓC TRẺ



ĐƯỢC SỰ HỖ TRỢ CỦA BỘ GIA ĐÌNH, GIA CỨ, DỊCH VỤ CỘNG ĐỒNG VÀ THỂ DÂN SỰ VỤ LIÊN BANG