



RĂNG KHỎE MẠNH TRẺ KHỎE MẠNH !

Danh sách kiểm tra Nha khoa cho Trẻ em 0-6 tuổi !

Bản liệt kê những mục cần kiểm tra này được thiết kế để giúp quý vị theo dõi sức khỏe và sự phát triển về răng của con mình.

Các Lời khuyên Hữu ích cho Sức khỏe Răng Miệng

Có Không

1. Nếu tuổi con quý vị giữa **18-24 tháng**, bé có ít nhất 12 cái răng hay không?

HAY LÀ

- Nếu tuổi con quý vị giữa **25-36 tháng**, bé có ít nhất 16 cái răng hay không?

2. Răng của con quý vị có được người lớn chà ngày hai lần không?

3. Răng của con quý vị có sạch không?

4. Con quý vị có gặp nha sĩ hay vệ sinh viên nha chưa?

5. Con quý vị có uống hầu hết bằng ly không có nắp không?

6. Con quý vị có thể đi ngủ mà không cần chai sữa?

7. Con quý vị có giờ cố định trong ngày cho bữa ăn chính và ăn nhẹ không?

Tới được **18 tháng**, đa số trẻ em có 12-16 cái răng, và khi tới được **36 tháng**, các em có 16-20 cái răng. Những răng mọc đầu tiên là răng cửa, theo sau là răng nằm phía trong.

Chà sạch răng con quý vị ngày hai lần bằng bàn chải đánh răng loại mềm cho em bé. Quý vị có thể đánh răng với nước thường hoặc trét một tí xiu kem có fluoride (cỡ một hạt cơm). Trẻ nhỏ cỡ mới biết đi cũng có thể bị sâu răng. Quý vị nên **kiểm tra răng con em** ít nhất mỗi tháng một lần. Dở môi trên lên để thấy răng luôn đến hàng nướu. Nếu thấy răng có đốm màu trắng như phấn hoặc màu nâu, hoặc bị mẻ hoặc gãy thì đưa con em đến gặp nha sĩ.

Trẻ em nên gặp nha sĩ hay vệ sinh viên nha để khám răng **trước ngày thôi nôi** để nếu có vấn đề gì thì sớm được phát hiện.

Tới được **18 tháng**, trẻ em nên bú sữa mẹ và/hoặc uống từ ly không có nắp. Nếu như còn dùng chai hoặc ly trẻ con thì nên khuyến khích bỏ cả chai lẫn ly trẻ con. **Đừng nên để con em uống liên miên từ chai hay ly trẻ con** chứa sữa, sữa nhân tạo pha, nước trái cây, nước ngọt, Kool-Aid™ hay nước đường.

Nếu con quý vị phải có chai sữa mới chịu ngủ thì rót nước vào chai. Nếu quý vị cho bú vú, tách bé ra khi ngưng bú sữa mẹ một cách hăng hái.

Con quý vị nên có **5-6 bữa ăn/lần ăn nhẹ** trong ngày. Ăn nhẹ thường xuyên giúp gây ra sâu răng, đặc biệt là khi đồ ăn có chất dính và ngọt. Vài ví dụ của các sự lựa chọn cho ăn nhẹ lành mạnh là phô-mai, bánh quy giòn nguyên hạt, da ua, trái cây tươi và rau cải. Lúc ăn nhẹ để giải khát đưa cho nước lọc thường hoặc sữa. Khi con em thèm khát những lúc khác, đưa cho nước lọc thường.

Nếu quý vị trả lời “không” cho bất kỳ câu nào, xin vui lòng bàn về sự phát triển răng miệng của con mình với người chăm sóc răng miệng của gia đình quý vị. !

Phụ huynh luôn nên nói chuyện với chuyên viên chăm sóc về nha khoa nếu có câu hỏi hoặc băn khoăn về sự phát triển hay sức khỏe của con em. Công cụ kiểm tra nhi khoa này được phỏng theo nguyên bản phát xuất từ Đơn vị Nghiên cứu Dịch vụ Sức khỏe Nha khoa Cộng đồng, một trong những Đơn vị Nghiên cứu Hệ thống Y tế Nổi kết của Chính phủ Ontario.

Hãy nhận sự chăm sóc miễn phí cho trẻ em và thiếu niên
Gọi 1-800-265-7293 nhánh 2661

Chúng tôi cung cấp các dịch vụ nha khoa miễn phí cho trẻ em hội đủ điều kiện từ tuổi 17 trở xuống. Con của quý vị có thể hội đủ điều kiện nếu phí tổn chăm sóc sẽ là một khó khăn tài chánh.