

Răng tốt ở nhà trẻ

Giúp trẻ em tập thói quen giữ gìn vệ sinh răng miệng tốt từ lúc còn bé là điều quan trọng vì ít nhất hai lý do sau đây: thứ nhất, vệ sinh răng miệng tốt góp phần giúp trẻ em được mạnh khỏe; thứ hai, vệ sinh răng trong tuổi ấu thơ là yếu tố chính để trẻ em mọc răng tốt khi lớn lên.

Mười lăm phần trăm ấu nhi ở Úc bị sâu răng. Dù tình trạng răng trẻ em đã có tiến triển tốt hơn trong thập niên qua, nhưng 50% trẻ em dưới 6 tuổi vẫn bị sâu răng. Các em tuổi mẫu giáo bị sâu răng là vì em bắt đầu đánh răng trễ, không đánh răng thường xuyên, hay ăn vặt, uống sữa bình lâu, bú núm vú giả nhúng vào chất ngọt, ăn/uống nhiều đồ ngọt và quan niệm của bậc cha/mẹ.

Những hướng dẫn về vệ sinh răng miệng và cách ngăn ngừa sâu răng

- Đừng dùng sữa pha đường ngọt, thường thức ăn ngọt khi con ngoan, núm vú giả nhúng vào chất ngọt (thí dụ như mật ong, mứt trái cây (jam)) để dỗ em bé, cho em bé bú sữa bình để dỗ em bé hoặc cho em bú bình nước ngọt v..v. thay vì là nước lã để dỗ em ngủ.
- Cho con uống nước lã thay vì nước có ga, nước xi-rô, sữa pha mùi vị và nước trái cây.
- Giới hạn số lần ăn vặt trong ngày. Cho con ăn những món dinh dưỡng như: rau, phô-mai, ya-ua, trái cây, nuôi và bánh mì tét chiết xuất (extract) thịt, phô-mai và rau.
- Nếu con biết súc miệng, thì khuyến khích con súc miệng sau bữa ăn.

Bắt đầu đánh răng

- Dùng khăn tay hoặc bông gòn ẩm chà nhẹ nướu răng em bé để chùi sữa và bựa.
- Bắt đầu dùng bàn chải đánh răng khi em bé được khoảng 2 tuổi. Em bé phải biết cầm bàn chải đánh răng và biết nhổ bọt kem đánh răng hoặc thuốc súc miệng thay vì nuốt vào thì em mới có thể bắt đầu đánh răng được.
- Dùng bàn chải đánh răng em bé loại nhỏ, mềm và kem đánh răng ít chất florua (chừng nửa lượng florua trong kem đánh răng người lớn) và mỗi lần đánh răng quý vị chỉ để cho em dùng một ít kem đánh răng bằng cỡ hạt đậu mà thôi.
- Trông chừng em đánh răng, hoặc đánh răng giùm cho em cho đến khi em có thể tự đánh răng lấy.
- Tránh dùng thuốc súc miệng sát trùng trừ phi do bác sĩ hoặc nha sĩ chỉ định vì bệnh răng/miệng, vì những loại thuốc súc miệng này có thể có hại.
- Nên để ý là trẻ nhỏ chỉ nên đánh răng hai lần một ngày là đủ.
- Khi gửi trẻ quý vị nên tìm hiểu về chủ trương và qui định về vệ sinh răng/miệng và hỏi về cách quý vị có thể củng cố thói quen vệ sinh răng/miệng tốt ở nhà.

Tập cho trẻ có thói quen vệ sinh răng/miệng tốt không khó khăn gì lắm và chỉ dạy thói quen tốt cho con từ thuở bé sẽ có lợi thật nhiều cho trẻ em.

Tài liệu tham khảo

Khu mạng (Website) của Hiệp Hội Nha Khoa Úc Châu (Australian Dental Association) (www.ada.org.au)

Ismail A. I. (1998) Prevention of Early Childhood Caries. Community Dentistry and Oral Epidemiology: 26: (supplementa1)

Khu mạng (Website) của Dịch Vụ Bệnh Truyền Nhiễm Y Tế Đa Văn Hóa NSW (www.mhcs.health.nsw.gov.au)

Carmel Betros
Điều Hợp Viên Toàn Tiểu Bang
Dịch Vụ Y Tế Thiếu Nhi NSW



Một đề khởi của

