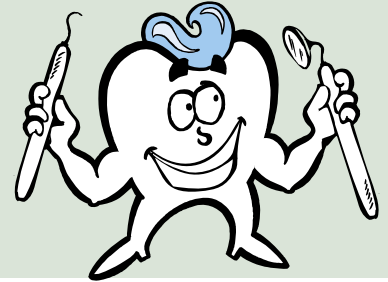




Chăm sóc và bảo vệ răng lợi cho trẻ em

Ngừa sâu răng cần bắt đầu ngay khi chiếc răng đầu tiên của đứa trẻ mới nhú ra. Cha mẹ là then chốt trong vấn đề ngừa sâu răng của con em. Tốt hơn hết là cho con em bắt đầu đi khám răng trong lứa tuổi từ hai đến ba tuổi. Thường xuyên cho con em đi khám răng, đánh răng, ăn uống thức ăn bổ dưỡng sẽ giúp cho con em có nụ cười đẹp và lành mạnh suốt đời.



Mọc răng và thay răng

Thời kỳ mọc răng bắt đầu trong khoảng từ sáu đến tám tháng và các răng mới khác từ từ tiếp tục mọc thêm ra cho đến hai tuổi rưỡi, tổng cộng là hai mươi cái. Mọc răng có những triệu chứng nhất định như đau và ngứa lợi, ngoài ra còn chảy nước dãi rất nhiều trong thời gian này. Sốt, với nhiệt độ cao và dai dẳng không bao giờ là do lý do mọc răng.

Răng sữa đóng vai trò quan trọng trong việc nhai thức ăn và sau đó giúp cho xương hàm và bắp thịt phát triển. Ngoài ra sự phát triển của phần dưới của khuôn mặt cũng phụ thuộc vào việc sử dụng của xương hàm. Răng sữa giữ chỗ cho răng trưởng thành sau này, hơn nữa sự nguyên vẹn của răng cửa rất cần thiết cho trẻ phát âm rõ ràng, những phụ âm như s, f, v, p và ð.

Từ sáu đến mười hai tuổi là độ tuổi trẻ bắt đầu thay răng. Những chiếc răng trưởng thành đầu tiên mọc lúc sáu tuổi khi hai răng hàm 6 tuổi mọc lên ngay phía sau răng hàm sữa. Các răng cửa (1,2), răng nanh(3) và răng tiền hàm(4,5) cũng được mọc thay răng sữa. Cuối thời kỳ thay răng răng hàm 12 tuổi (7) mọc lên ngay phía sau răng hàm 6 tuổi (6).



Theo dõi và giám sát

Tốt hơn hết là đưa trẻ đi khám răng lần đầu trước khi tất cả hai mươi chiếc răng sữa đã mọc lên hết, hay là trong khoảng từ hai đến ba tuổi. Lần đầu tiên đến nha sĩ, bạn và con em sẽ được giới thiệu môi trường ở đó, nha sĩ sẽ khám và đếm răng. Các bậc phụ huynh sẽ được hướng dẫn về cách bảo vệ và chăm sóc răng cho con em, đồng thời cả chế độ ăn uống và cách sử dụng khoáng chất fluor. Cho con em đi khám răng mỗi năm một lần là việc cần thiết để các nha sĩ phát hiện sớm và điều trị kịp thời bệnh lý về răng miệng.

Răng bị gãy, nứt hoặc sút mẻ

Răng bị gãy, nứt hay sút mẻ là điều thông thường cho trẻ con khi còn bé. Máu chảy nhiều từ những vết thương của màng nhầy trong miệng, tuy vậy các vết thương này cũng lành lại rất nhanh, ít khi để lại dấu vết. Thường răng bị lung lay, đặc biệt là hai răng cửa trên, ngoài ra men răng còn có thể bị mẻ hay răng bị vỡ. Trong những trường hợp này, cha mẹ cần cho trẻ đến khám nha sĩ ngay và để cho nha sĩ theo dõi diễn biến trong một thời gian.

Hãy cho con em đi nha sĩ lần đầu ngay trong khoảng từ hai đến ba tuổi!

Chế độ ăn uống

Sữa mẹ là nguồn dinh dưỡng tốt nhất dành cho trẻ sơ sinh. Sữa mẹ chứa đầy đủ tất cả những chất cần thiết cho sự phát triển toàn diện của đứa trẻ trong sáu tháng đầu. Theo lời khuyên của bác sĩ, thực đơn thức ăn của trẻ lúc nào cũng phải có sữa mẹ và / hoặc sữa đặc biệt dành cho trẻ sơ sinh trong suốt một năm đầu hay lâu hơn nữa. Ngay sau khi bắt đầu mọc răng, nên từ từ dứt cho bú ban đêm. Nếu trẻ thức giấc vì khát lúc đêm, tốt nhất là cho trẻ uống một chút nước trắng. Nên tránh cho nước hoa quả/trái cây vào bình để bú và TUYỆT ĐỐI không cho uống nước hoa quả, trái cây khi đi ngủ, và vào buổi đêm.

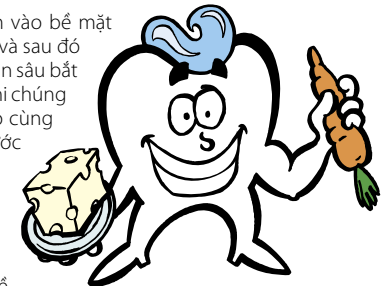
Tất cả chúng ta, ai cũng cần một thực đơn dinh dưỡng phong phú, đầy đủ chất và thói quen ăn uống lành mạnh. Đó là nền móng vững chắc cho hàm răng khỏe đẹp. Muốn vậy, trước hết, cần tập cho con em chúng ta thói quen ăn những thức ăn giàu chất dinh dưỡng vào những bữa chính. Ngoài ra, trong những bữa phụ, chỉ nên ăn những đồ ăn hay quả mà không có hạt cho răng.

Hạn chế ăn kẹo, đồ ngọt trong ngày, và chỉ nên uống ít nước ngọt có ga, nước hoa quả ngọt trong những bữa chính. Hãy luôn ghi nhớ rằng nước tinh khiết là đồ giải khát tốt nhất cho tất cả mọi người.



Nước tinh khiết là thức uống tốt nhất cho tất cả mọi người.

Ví trùng gây sâu răng trong miệng bám vào bề mặt của răng gọi là sự nhiễm trùng của răng và sau đó đổi thành men axit phá hủy răng. Thời gian sâu bắt đầu hoạt động là khoảng nửa tiếng sau khi chúng ta ăn đồ ngọt. Nước bọt đóng vai trò vô cùng quan trọng trong việc bảo vệ răng trước nguy cơ sâu răng. Nước bọt có nhiệm vụ dung hòa nồng độ axit, vô hiệu hóa sự tấn công của sâu ăn răng, giúp răng lấy lại được các khoáng chất cần thiết để tái hồi phục lớp men răng. Nếu thời gian giữa các bữa ăn đủ lâu, để cho cơ quan đề kháng của cơ thể có đủ thời giờ làm vô hiệu hóa hết nồng độ axit, sâu răng sẽ không có cơ hội để hoành hành. Nhưng nếu chúng ta càng hay ăn quà vặt, sự đề kháng của cơ thể sẽ càng giảm đi. Ăn phomat sau bữa ăn làm giảm nguy cơ bị sâu răng, vì trong phomat có can-xi, giúp cải thiện lượng khoáng chất cho răng. Ngoài ra nếu nhai kẹo cao-su không chứa đường, giúp nước bọt lưu thông nhiều hơn, axit sẽ được dung hòa nhanh hơn rất nhiều, nguy cơ sâu răng bị đẩy lùi ngay trong thời gian ngắn. Nhưng nếu răng miệng không được vệ sinh sạch sẽ, vi trùng gây sâu răng sẽ tích lại nhiều, chúng cản trở khiến nước bọt không trào được vào bề mặt của răng, và không còn tác dụng để kháng nữa.



Vệ sinh răng miệng

Ngay từ khi chiếc răng sữa đầu tiên nhú lên, bạn cần phải bắt đầu đánh răng cho con, mỗi ngày hai lần, sử dụng kem đánh răng có chứa hàm lượng fluor vừa phải là 0,1%F. Trước đó, khi trẻ chưa mọc răng, bạn nên chú ý vệ sinh cho con bằng cách làm ẩm bông gòn hay gác bằng nước sạch để lau chùi nướu răng. Bạn cũng cần lưu ý về hàm lượng fluor khác biệt trong những loại kem đánh răng cho trẻ em. Hơn nữa trên ống kem đánh răng có lúc cũng không ghi rõ, nhưng bạn có thể so sánh và đối chiếu vì 0,1%F cũng bằng 1 mgF-/ml hoặc 1000 ppm. Những trẻ nhỏ hơn 10 tuổi không thể tự đánh răng miệng, cha mẹ cần dạy trẻ đánh răng và theo dõi xem răng có được đánh kỹ hay không.

Muốn phòng ngừa bị sâu răng, cần phải đánh răng mỗi ngày hai lần, sau bữa ăn sáng và trước khi đi ngủ. Từ khi bắt đầu mọc răng cho đến khi lên hai tuổi, mỗi lần đánh răng chỉ cần chút kem bằng khoảng ¼ (một phần tư) móng tay út của con em. Khi hai mươi chiếc răng sữa đã mọc đủ cho đến khi lên sáu tuổi, lượng kem đánh răng cho mỗi lần cần tăng lên đến cả móng tay út. Không nên dùng nước để súc miệng sau khi đánh răng, tốt nhất là chỉ nhổ kem đánh răng ra. Như vậy thì fluor trong kem đánh răng sẽ bám lại được lâu trên răng, để bảo vệ răng, và chống sâu răng.



Với trẻ con nhỏ, tốt hơn hết là đặt con nằm ngửa trên về bạn khi đánh răng. Khi trẻ đã lớn hơn, bạn có thể để cho con ngồi trên lòng của bạn. Bạn ngồi bắt chéo chân, con ngồi trên lòng, tựa lưng thẳng vào người bạn, một tay bạn đỡ má và môi, còn tay kia đánh răng cho con.

Nên chọn loại bàn chải đánh răng có đầu nhỏ vừa mồm con, có lông dày và mềm, ngoài ra tay cầm còn phải vừa và thuận tiện cho bạn.

Bạn cũng nên dùng chỉ tơ nha khoa (dùng được cả cho trẻ con lẫn người lớn) để làm sạch những chỗ ở cổ răng, kẽ răng, mà bàn chải đánh răng không đánh tới được. Tốt nhất là bắt đầu sử dụng chỉ nha khoa khi những chiếc răng đã mọc sát vào nhau.



Răng sạch - Răng chắc và lành mạnh

Fluor

Để giữ cho hàm răng khỏe đẹp, cần bổ sung fluor với hàm lượng thấp nhưng thường xuyên. Fluor tham gia vào quá trình liên tục phục hồi men răng, ngăn chặn sâu răng. Fluor chỉ có tác dụng hoạt động bên ngoài bề mặt của răng, cụ thể là bảo vệ men răng, và là chất luôn cần thiết cho mọi lứa tuổi.

Đánh răng bằng kem đánh răng có fluor hàm lượng 0,1%F- mỗi ngày hai lần sẽ giữ cho một lượng fluor tối thiểu luôn có trong miệng. Điều này vô cùng quan trọng để bảo vệ răng hàng ngày, phòng ngừa sâu răng. Nên hết sức chú ý là trẻ con dưới sáu tuổi thường nuốt hầu như hết kem đánh răng có trong miệng. Vì vậy, không được để chúng tự bỏ kem đánh răng lên bàn chải, mà người lớn cần phải lấy kem đánh răng cho chúng, và sau đó cắt kem đánh răng vào nơi ngoài tầm tay với của chúng.

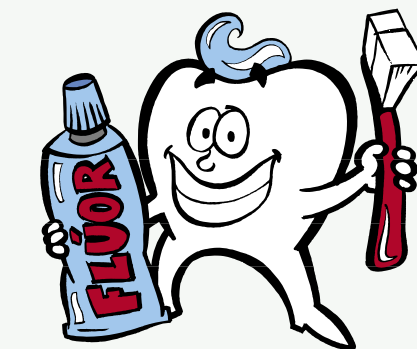
Đối với một số trẻ bị bệnh răng lợi, nguy cơ hỏng răng rất cao, cần phải bổ sung thêm fluor ngoài lượng fluor sẵn có trong kem đánh răng bằng cách là uống thêm thuốc viên có chứa fluor. Bác sĩ nha khoa sẽ hướng dẫn bạn cụ thể cách dùng các loại thuốc đó và bạn phải tuyệt đối tuân theo lời chỉ dẫn về liều

Fluor cho tất cả mọi người

Nhu cầu bú và mút của trẻ con

Nhu cầu bú, mút của trẻ có ngay từ khi mới sinh ra. Nên tập cho trẻ quen ngậm núm vú giả hơn là để cho chúng mút tay. Tuyệt đối không bao giờ quyết bất cứ thứ đồ ngọt nào lên núm vú giả. Mật ong có thể dẫn đến các bệnh có hại đến dạ dày hay đường ruột ở trẻ sơ sinh. Hơn nữa, trong thời kỳ đang mọc răng, không gì có khả năng làm hỏng răng sữa của trẻ hơn là đồ ngọt và đường.

Các đứa trẻ có nhu cầu bú và mút nhiều hay ít không giống nhau. Nếu để trẻ ngậm núm vú hay mút tay giả lâu ngày có thể sẽ dẫn đến tình trạng tranh lệch của hàm răng như hàm trên nhỏ hơn hàm dưới, hay



lượng và cách dùng cho đúng. Trẻ từ sáu đến mười lăm tuổi đang trong thời kỳ thay răng, cũng cần được bổ sung thêm hàm lượng fluor bằng cách súc miệng hay tráng một lớp fluorit lên răng như một lớp men. Ngoài ra nếu ăn uống không lành mạnh (ăn nhiều kẹo, đồ ngọt, uống nước ga, uống rượu, hút thuốc lá) cũng là lý do phải cần bổ sung thêm fluor để bảo vệ răng.



dùng số lượng kem phù hợp cho trẻ em sáu tuổi

dùng số lượng kem phù hợp cho trẻ em hai tuổi

Chỉ dùng vừa đủ lượng kem đánh răng có fluor

Trẻ con cần ngừng dùng núm vú giả trước khi lên ba.

bị vẩu. Thường thì răng bắt đầu tự hoàn thiện nếu trẻ bỏ bú tay hoặc dùng núm vú giả trước ba tuổi. Giúp trẻ bỏ được thói quen mút tay sẽ là rất khó khăn, do đó nên tìm đến sự trợ giúp của nha sĩ khi cần thiết.



răng sạch - răng chắc và lành mạnh