

Chăm sóc răng miệng cho con tuổi sơ sinh và con tuổi tập đi của bạn

Dental care for your infant and toddler

Việc bắt đầu chăm sóc răng miệng sớm là điều quan trọng đối với sức khỏe của con bạn. Việc chăm sóc răng miệng giữ cho răng khỏe mạnh suốt cuộc đời. Răng sữa khỏe mạnh giúp trẻ ăn và nói rõ ràng và răng sữa cũng giúp định hướng cho răng vĩnh viễn mọc đúng vị trí.

Sâu răng (lỗ thủng trong răng) ở trẻ nhỏ là gì?

Sâu răng ở trẻ nhỏ có nghĩa là việc phát sinh những lỗ thủng trong răng ở trẻ em từ 6 tháng đến 6 tuổi. Một khi con bạn mọc răng thì trẻ sẽ có nguy cơ bị sâu răng. Nhiều thứ gây sâu răng, bao gồm cả vi khuẩn thường được tìm thấy trong miệng. Nếu không điều trị, chỗ sâu có thể lan sâu hơn vào trong răng. Chỗ sâu có thể gây đau và nhiễm trùng và thậm chí có thể làm hỏng răng trưởng thành bên dưới. Có thể cần phải nhổ bỏ một hoặc nhiều răng sữa. Một số răng sữa phải đến 12 hoặc 13 tuổi mới được thay thế bằng răng vĩnh viễn.

Điều gì có thể góp phần gây ra sâu răng?

Các yếu tố sau có thể góp phần gây sâu răng ở trẻ nhỏ:

- Ăn thường xuyên (đặc biệt là thực phẩm dính hoặc có đường)
- Liên tục sử dụng bình sữa cho em bé hoặc cốc tập uống (sippy cup) chứa đầy sữa, nước trái cây hoặc sữa công thức (đặc biệt là trước khi đi ngủ)
- Không đánh răng cho con bạn hàng ngày
- Không sử dụng kem đánh răng có chứa florua

Theo Hiệp hội Nha khoa Canada (Canadian Dental Association), tác hại của đường đối với răng phụ thuộc vào lượng đường đi vào miệng và thời gian đường lưu lại trong miệng. Khi con bạn ăn hoặc uống đường, vi trùng (vi khuẩn) trong miệng của con bạn sẽ trộn lẫn với đường để tạo thành một loại axit nhẹ. Axit này tấn công lớp cứng bên ngoài của răng (còn gọi là men răng) để tạo thành lỗ thủng trong răng.

Nếu con bạn thường uống từng ngụm nhỏ nước trái cây hoặc ăn đồ ăn nhẹ có đường hoặc dính giữa các bữa ăn chính thì răng sẽ bị bao phủ bởi đường hết lần này đến lần khác. Sâu răng cũng có thể hình thành khi trẻ đi ngủ với một bình sữa hoặc bình nước trái cây. Chất lỏng đọng lại trong miệng nên răng ngập trong đường trong một khoảng thời gian dài.

Truyền vi khuẩn từ miệng của bạn sang miệng con bạn

Con bạn có thể nhiễm vi khuẩn từ các thành viên trong gia đình qua nước bọt. Để giảm nguy cơ truyền vi khuẩn gây sâu răng cho con bạn:

- Tránh dùng chung bàn chải đánh răng
- Không liếm núm vú giả (soother) để làm sạch chúng
- Không cho trẻ ăn bằng thìa đã cho vào miệng của bạn
- Đảm bảo tất cả các thành viên trong gia đình đều có răng miệng khỏe mạnh

Vi khuẩn, kết hợp với những thói quen vệ sinh răng miệng kém và ăn uống không lành mạnh, có thể làm con bạn tăng nguy cơ bị sâu răng ở trẻ nhỏ.

Làm thế nào để ngăn ngừa sâu răng?

Thực hiện chăm sóc răng miệng tốt

Chăm sóc răng miệng tốt bao gồm làm sạch và kiểm tra răng và miệng của con bạn mỗi ngày. Kéo môi lên để bạn có thể nhìn dọc theo đường viền của nướu/lợi trong khi vệ sinh. Hãy để ý đến những khu vực màu trắng hoặc nâu, đó có thể là dấu hiệu ban đầu của sâu răng.

Chăm sóc răng miệng bao gồm làm sạch nướu/lợi của con bạn kể cả trước khi răng mọc lên trong miệng. Nhẹ nhàng lau nướu/lợi cho con bạn bằng khăn mặt sạch, ướt. Khi răng bắt đầu mọc lên, hãy dùng bàn chải đánh răng nhỏ mềm có một ít (cỡ hạt gạo) kem đánh răng có chứa florua. Đánh răng cho con bạn vào buổi sáng và đặc biệt là trước khi đi ngủ. Khi con bạn lên 3 tuổi, hãy đánh răng cho con bạn và sử dụng một loại kem đánh răng có chứa florua với lượng bằng hạt đậu trên bàn chải đánh răng mềm của trẻ. Kem đánh răng có chứa florua được sử dụng với lượng như thế này được coi là an toàn và hiệu quả trong việc chống sâu răng.

Cho uống nước giữa các lần ăn

Cho con bạn tập sử dụng cốc không nắp trong giai đoạn từ 6 đến 9 tháng tuổi. Sau 12 tháng, nước là lựa chọn tốt nhất giữa các bữa ăn cố định và khi khát.

Bỏ bình sữa hoặc cốc tập uống trước khi đi ngủ

Để biết các gợi ý về cách giúp con bạn bỏ bình hoặc cốc tập uống trước khi đi ngủ, hãy truy cập Hiệp hội Nha khoa Canada - Bệnh sâu răng ở trẻ nhỏ tại www.cda-adc.ca/en/oral_health/cfyt/dental_care_children/tooth_decay.asp.

Khi nào con tôi sẽ mọc răng?

Trẻ có lịch trình mọc răng riêng. Hầu hết trẻ bắt đầu mọc răng vào khoảng 6 tháng tuổi. Con bạn sẽ có tất cả những chiếc răng đầu tiên, hay còn gọi là răng “sữa” khi được 3 tuổi. Các răng cửa dưới thường xuất hiện đầu tiên, sau đó là các răng cửa trên. Tổng cộng sẽ có 20 chiếc răng mọc: 10 chiếc ở hàm trên và 10 chiếc ở hàm dưới.

Để biết thêm thông tin về thời điểm mọc răng, hãy truy cập Hiệp hội Nha khoa Canada - Mọc Răng: www.cda-adc.ca/en/oral_health/cfyt/dental_care_children/development.asp.

Tôi có thể làm thế nào để giúp con tôi dễ chịu khi bé đang mọc răng?

Việc mọc răng có thể gây khó chịu, khiến bé quấy khóc. Bé có thể cảm thấy dễ chịu hơn nếu được nhai một chiếc vòng mọc răng (teething ring) sạch, được làm lạnh, đồ chơi cho trẻ mọc răng (teething toy) hoặc khăn mặt ướt sạch. Bánh quy dành cho trẻ mọc răng (teething cookies) không phải là lựa chọn tốt vì những thứ này có thể dính vào răng của bé và gây sâu răng.

Mọc răng không gây sốt. Nếu con bạn bị sốt hoặc tiêu chảy khi mọc răng, hãy điều trị tình trạng ấy như bạn vẫn làm vào bất kỳ thời điểm nào khác. Nếu bạn có thắc mắc hay lo ngại về việc con bạn bị sốt hay tiêu chảy, hãy gọi số **8-1-1** để nói chuyện với một y tá có đăng ký hành nghề hoặc liên lạc với chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn.

Thế còn núm vú giả thì sao?

Núm vú giả đôi khi được dùng cho các em bé khi nghỉ ngơi, ngủ hoặc những lúc khác. Nếu bạn chọn cho con mình dùng núm vú giả, sau đây là một số gợi ý:

- Đảm bảo rằng việc cho con bú mẹ đã ổn định
- Chọn loại núm vú giả có kích cỡ phù hợp với miệng của con bạn
- Kiểm tra núm vú giả thường xuyên. Vứt bỏ nếu nó dính, nứt hoặc rách
- Giữ cho núm vú giả được sạch sẽ
- Không được nhúng núm vú giả vào bất kỳ chất ngọt nào
- Không nên nhúng núm vú giả vào mật ong vì có thể gây ra các vấn đề sức khỏe nghiêm trọng ở trẻ sơ sinh dưới một tuổi
- Đến 1 hoặc 2 tuổi, nếu con bạn còn đang sử dụng núm vú giả, hãy hạn chế việc sử dụng

chỉ vào thời gian ngủ trưa hoặc giờ đi ngủ buổi đêm

Không sử dụng núm vú giả khi tất cả các răng sữa đã mọc, thường là khi con bạn khoảng 3 tuổi. Việc sử dụng núm vú giả thường xuyên sau 3 tuổi có thể ảnh hưởng đến sự phát triển lời nói và vị trí răng của trẻ.

Florua có thể giúp ngăn ngừa sâu răng không?

Hiệp hội Y khoa và Nha khoa Canada và các chuyên gia nha khoa của British Columbia khuyên dùng florua để ngăn ngừa sâu răng cho mọi người ở mọi lứa tuổi.

Florua là một cách thức đã được chứng minh, hiệu quả và chi phí thấp để ngăn ngừa sâu răng. Việc sử dụng lượng kem đánh răng có chứa florua được khuyên dùng hai lần một ngày giúp men răng chắc khỏe hơn và có khả năng chống sâu răng tốt hơn. Lượng fluoride trong kem đánh răng có thể khác nhau tùy thuộc vào nhãn hiệu và loại. Hãy luôn kiểm tra nhãn.

Nha sĩ hoặc chuyên gia nha khoa của bạn cũng có thể bôi florua trong những lần khám răng định kỳ.

Ở B.C., có rất ít florua tự nhiên, và một số ít thành phố cho thêm florua vào nước uống. Nếu bạn không chắc nguồn nước của mình có chứa florua hay không, hãy gọi cho đơn vị y tế công cộng tại địa phương của bạn. Để biết

thêm thông tin về việc cho florua vào nước, hãy truy cập [HealthLinkBC File #28 Thông tin về việc cho florua vào nước](#).

Khi nào con tôi nên đi gặp nha sĩ?

Hiệp hội Nha khoa Canada khuyến nghị việc khám răng miệng thường xuyên bắt đầu từ 6 tháng sau khi chiếc răng đầu tiên của con bạn xuất hiện hoặc khi bé được khoảng một tuổi. Lần khám răng đầu tiên của con bạn là thời điểm thích hợp để thảo luận về cách chăm sóc răng miệng hàng ngày, florua và thói quen ăn uống.

Để biết thêm thông tin

Trẻ em trong các gia đình được hỗ trợ thu nhập có thể nộp đơn xin trợ cấp bổ sung MSP để được chăm sóc nha khoa cơ bản thông qua Chương trình Trẻ em Khỏe mạnh (Healthy Kids Program). Để biết thêm thông tin, hãy gọi số 1-866-866-0800 hoặc truy cập Thông tin cơ bản về chăm sóc răng miệng, mắt kính và thính giác trên trang web của Chính quyền British Columbia www2.gov.bc.ca/gov/content/health/managing-your-health/family/child-teen-health/dental-eyeglasses.

Để biết thêm thông tin về chăm sóc răng miệng, vui lòng liên lạc với chương trình nha khoa tại đơn vị y tế công cộng, nha sĩ hoặc chuyên viên về vệ sinh răng miệng của bạn.

Để biết thêm các chủ đề của HealthLinkBC File, hãy truy cập www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files hoặc đến đơn vị y tế công cộng tại địa phương bạn. Để có thông tin và lời khuyên y khoa không khẩn cấp tại B.C., hãy truy cập trang www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số **8-1-1** (miễn phí). Đối với người khiếm thính và lảng tai, hãy gọi số **7-1-1**. Có các dịch vụ dịch thuật cho hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu.