

# SỨC KHỎE RĂNG MIỆNG



NATIONAL CENTER ON  
Early Childhood Health and Wellness

Lời khuyên cho các gia đình từ Trung tâm Quốc gia về Sức khỏe và An lành cho Trẻ em

Quý vị có thể Khuyến khích Chăm sóc Sức khỏe Răng miệng Tốt Bằng cách:

- Biết cách bảo đảm rằng quý vị và người nhà có miệng và răng khỏe mạnh
- Giúp trẻ học các thói quen chăm sóc răng miệng tốt

## Tại sao điều này lại quan trọng?

### Khi trẻ em có miệng khỏe mạnh, em:

- Có thể nói rõ ràng
- Có thể ăn thức ăn lành mạnh
- Cảm thấy tốt về bản thân

### Răng Miệng Khỏe Mạnh Cũng có Nghĩa là:

- Tăng trưởng và phát triển lành mạnh
- Có thể tập trung và học tập
- Không bị đau răng miệng
- Giảm chi phí chăm sóc răng miệng cho gia đình quý vị



## Những điều quý vị có thể làm để giúp con mình

- Đánh răng của con bằng kem đánh răng có chứa fluoride hai lần một ngày.
- Nếu con quý vị nhỏ hơn 3 tuổi, hãy đánh răng bằng một ít kem đánh răng có chứa fluoride.
- Nếu con của quý vị từ 3 đến 6 tuổi, hãy đánh răng với một lượng nhỏ cỡ hạt đậu bằng kem đánh răng có chứa fluoride.
- Trẻ nhỏ sẽ muốn tự đánh răng của mình, nhưng các em cần được giúp đỡ cho đến khi kỹ năng tay của các em tốt hơn. Đánh răng cho trẻ em hoặc giúp trẻ đánh răng cho đến khi trẻ được 7 hoặc 8 tuổi.
- Hãy làm một người gương mẫu về sức khỏe răng miệng! Đánh răng với kem đánh răng có chứa fluoride hai lần một ngày vào buổi sáng và trước khi đi ngủ và dùng chỉ nha khoa một lần mỗi ngày.
- Ăn các bữa ăn lành mạnh và đồ ăn nhẹ như trái cây, rau, sữa ít chất béo và các sản phẩm sữa, các sản phẩm ngũ cốc, thịt, cá, gà, trứng và đậu.
- Hạn chế số lượng đồ ăn vặt mà con của quý vị ăn trong một ngày.
- Đừng thưởng con em quý vị bằng thức ăn.
- Mang con của quý vị đến nha sĩ để khám răng vào ngày sinh nhật đầu tiên của em và tiếp tục mang em đến khám sau đó.
- Nếu con quý vị chưa đi nha sĩ, hãy đưa bé đi.
- Hỏi nha sĩ của quý vị về những gì quý vị có thể làm để giữ miệng của quý vị và miệng của con em được khỏe mạnh.
- Hãy bảo đảm đi nha sĩ thường xuyên theo lời khuyên của nha sĩ.
- Hãy để chương trình chăm sóc trẻ em, Early Head Start, hoặc chương trình Head Start biết nếu quý vị cần giúp đỡ hoặc có thắc mắc về sức khỏe răng miệng.

