

## Tờ Thông Tin

(Fact Sheet)

# Giữ gìn răng cho trẻ em

(Caring for your child's teeth)

**Disclaimer: This fact sheet is for education purposes only. Please consult with your doctor or other health professional to make sure this information is right for your child.**

**Không nhận trách nhiệm:** Tờ thông tin này chỉ có tính cách giáo dục. Xin tham vấn với bác sĩ của quý vị hay giới chức y tế khác để đoan chắc rằng tin liệu này đúng với bệnh trạng của con em quý vị.

## Chứng sâu răng

(Tooth decay)

Nguyên nhân chính của chứng sâu răng là chất a-xít tấn công vào mặt ngoài của răng. Chất a-xít này do vi trùng tạo ra. Vi trùng bám vào mặt ngoài răng làm thành một lớp mỏng gọi là bọt răng. Các chất ngọt, chất dẻo dính, thức ăn ngọt giúp bọt răng tạo ra a-xít gây chứng sâu răng và chảy máu nướu (lợi răng).

## Cách đánh răng

(Cleaning teeth)

Trẻ em cần phải học cách đánh răng. Bắt đầu cho cháu bé một bàn chải đánh răng nhỏ để chơi, tốt nhất là trong lúc tắm. Hãy bắt đầu đánh răng cho bé từ khi răng chớm mọc. Hãy dùng bàn chải nhỏ mềm và nước. Khi bé lớn hơn, hãy bỏ thêm lên bàn chải tí kem đánh răng loại dành cho trẻ em. Chỉ quét lên bàn chải thật ít kem đánh răng. Tốt nhất là cho cháu đánh răng cuối cùng ngay trước khi đi ngủ.

Rất khó cho trẻ em dưới mười tuổi biết đánh răng đúng cách. Mỗi ngày, quý vị cần giúp các em ít nhất một lần. Nếu vi trùng đã bám trên răng một thời gian khá lâu, nướu răng có thể chảy máu khi đánh răng. Chứng viêm nướu này báo cho quý vị biết nướu đang không lành mạnh. Để cho nướu răng lành mạnh trở lại, quý vị cần phải đánh sạch nướu thường xuyên hơn, ngay cả khi nướu chảy máu lúc đang đánh răng.

## Sợi chỉ làm sạch kẽ răng

(Dental floss)

Quý vị có thể phải dùng đến sợi chỉ sồi để làm sạch các kẽ răng cho cháu. Hãy hỏi nha sĩ cách dùng sợi chỉ sao cho đúng cách.

## **Khi nào đi khám nha sĩ**

**(When to visit the dentist)**

Hãy đưa cháu đi khám nha sĩ đều đặn, bắt đầu từ khoảng lên một tuổi. Đi khám răng ở nha sĩ an toàn và tiết kiệm được tiền về lâu về dài.

## **Các gợi ý để ngừa bệnh của răng**

**(Tips to prevent dental disease)**

Sau đây là các gợi ý để ngừa chứng sâu răng và đau nướu cho trẻ em:

- Tránh dùng để hài nhi và trẻ nhỏ nằm bú chai. Hãy luôn chắc rằng cháu đã bú xong trước khi đi ngủ để ngừa chứng sâu răng sữa.
- Mỗi ngày, hãy uống nước có chứa chất fluoride từ vòi. Nếu không chắc là nước uống ở địa phương mình có chất fluoride hay không, quý vị hãy kiểm lại với hội đồng hành chính địa phương.
- Hãy tránh thức ăn có chất dẻo ngọt, đặc biệt là ngoài các bữa ăn.
- Hãy tránh các thứ nước ngọt và nước trái cây, đặc biệt là ngoài các bữa ăn.
- Hãy cho trẻ em ăn loại thức ăn cần phải nhai.
- Hãy đánh răng hai lần mỗi ngày – sau bữa điểm tâm và trước khi đi ngủ ( dùng bàn chải nhỏ với một ít kem đánh răng có chứa fluoride, loại kem đánh răng dành cho trẻ em)
- Nếu không có bàn chải, hãy súc miệng với nước.
- Hãy dùng sợi chỉ sồi làm sạch kẽ răng từ khi lên 3-4 tuổi.
- Hãy đi nha sĩ đều đặn.
- Xin đừng thoa mật ong lên nấm vú giả để cho trẻ em nút ngủ,

## **Bệnh răng khẩn cấp**

**(Dental emergencies)**

### **Đau răng (Toothache)**

Nếu con quý vị bị nhức răng hoặc răng có lỏng, hãy đem cháu đến nha sĩ ngay. Chứng sâu răng rất dễ đưa đến nhiễm trùng và sẽ gây nhiều đau nhức cho trẻ em.

### **Chảy máu răng (Bleeding)**

Nếu nướu răng của con quý vị bị chảy máu khi đánh răng, hãy đem đến nha sĩ càng sớm càng tốt. Việc chảy máu này có thể do sự thiếu chăm sóc răng kỹ lưỡng, hoặc có thể là triệu chứng của một bệnh lý nào đó. Nha sĩ sẽ khám và cho quý vị lời khuyên.

## Răng Bị Thương (Injury)

Nếu con quý vị té ngã và làm thương tổn răng, hãy mang cháu đến nha sĩ thật nhanh. Nếu có răng bị lỏng ra, đặc biệt là loại răng người lớn (răng vĩnh viễn), nó phải được đặt lại vị trí cũ và nẹp cứng vào trong ổ chân răng càng sớm càng tốt, tốt nhất là trong vòng một giờ. Răng càng được đặt lại sớm chừng nào thì nó càng có cơ may tồn tại lâu dài chừng ấy.

### Nếu răng bị rớt ra (If the tooth is knocked out)

1. Mang cháu đến nha sĩ hoặc bệnh viện gần nhất cùng với cái răng được giữ trong sữa hoặc nước muối.
2. Nếu không thể mang cháu đến nha sĩ kịp trong vòng một giờ:
  - Cầm cái răng bằng phần trên mặt của răng.
  - Nếu răng dơ bẩn, rửa răng sạch bằng sữa hoặc nước muối.
  - Đừng chà xát hoặc sờ vào chân răng.
  - Đặt răng vào vị trí cũ của ổ chân răng.
  - Hãy chắc rằng răng đặt vào đúng chiều – chân răng vào trước.
  - Hãy chắc sao cho hướng răng không ngược trước và sau. Quý vị có thể kiểm tra với cái răng bên cạnh, hoặc răng cửa của người khác.
3. Mang cháu đến nha sĩ hoặc bệnh viện ngay tức khắc để họ có thể nẹp chắc răng lại cho đúng vị trí.

## HÃY NHỚ

(REMEMBER)

- Đánh răng mỗi ngày hai lần
- Uống nước có chứa chất fluoride hằng ngày
- Khám nha sĩ đều đặn



The Children's Hospital at Westmead

Tel: (02) 9845 3585

Fax: (02) 9845 3562

<http://www.chw.edu.au/>



Sydney Children's Hospital, Randwick

Tel: (02) 9382 1688

Fax: (02) 9382 1451

<http://www.sch.edu.au/>

© Bệnh Viện Nhi Đồng Westmead và Bệnh Viện Nhi Đồng Sydney ở Randwick – 1997-2005.

Tin liệu này đã được tái duyệt vào ngày Thứ Ba, 6 Tháng Bảy năm 2004.