



New Moms Vietnamese

Thông tin cho các bà mẹ
và người sắp làm mẹ!

Hiệp Hội Nha Khoa California
HÃY CÙNG NHAU TIẾN LÊN.

Chìa khoá để bé có hàm răng khỏe mạnh bắt đầu trước khi răng của con bạn nhú ra. Sau đây là vài câu trả lời cho đa số câu hỏi về sức khoẻ răng thường được hỏi nhất có liên quan đến [việc mang thai](#), trẻ sơ sinh, trẻ con mới biết đi và khi con bạn đã lớn.

1. Khi mang thai, sức khoẻ răng miệng của tôi có bị ảnh hưởng không? Có... việc thay đổi các hormone làm thay đổi cách các mô nướu phản ứng với các chất kích thích trong mảng bám răng. Với việc đánh răng và xỉa răng mỗi ngày hai lần để làm sạch những mảng bám trên răng và có chế độ ăn uống cân bằng sẽ giúp bạn giữ được nướu khoẻ mạnh.

2. Tôi có phải khám răng với nha sĩ hội viên của CDA trong thời gian tôi mang thai không? Có... bạn cần phải khám răng một cách đều đặn. Tuy nhiên, điều rất quan trọng là bạn phải cho nha sĩ CDA biết bạn đang mang thai.

3. Chụp x-quang có an toàn trong thời gian mang thai không? Có... chụp x-quang trong thời gian mang thai là an toàn và là dụng cụ sống còn dùng để hỗ trợ cho việc phát hiện các vấn đề sức khoẻ răng miệng. Chỉ chụp x-quang khi nào cần thiết cho việc điều trị. Bạn sẽ được yêu cầu bọc chì phía trước răng để bảo vệ thêm.

4. Khi nào thì con của tôi bắt đầu mọc răng? Thời điểm mọc răng thay đổi theo từng bé. Tuy nhiên đa số bé sẽ bắt đầu mọc răng vào khoảng sáu đến 12 tháng tuổi.

5. Khi nào tôi nên bắt đầu đánh răng cho con tôi? Bắt đầu từ lúc sanh, hãy làm sạch nướu của em bé bằng bàn chải răng mềm, gạc hay khăn với nước lạnh. Đối với các em bé dưới hai tuổi, cha mẹ nên tham khảo nha sĩ của em bé trước khi sử dụng kem đánh răng có florua.

6. Tôi phải dùng bao nhiêu kem đánh răng có florua khi chải răng con tôi? Bắt đầu từ hai tuổi, sử dụng một ít kem đánh răng có chất florua bằng hạt đậu khi đánh răng. Hãy khuyến khích con bạn nhổ ra, không nuốt, kem đánh răng và số lượng kem đánh răng được sử dụng, có thể được gia tăng sau khi con bạn được năm hay sáu tuổi khi con bạn tự làm được việc này.

7. Khi nào tôi phải mang con tôi đến khám răng lần đầu tiên? Viện Hàn Lâm Nha Khoa Nhi Mỹ và hầu hết các tổ chức sức khoẻ khác đều khuyến khích cha mẹ và những người chăm sóc trẻ nên lập thời gian biểu khám răng khi chiếc răng đầu tiên của bé nhú lên, thông thường là giữa tháng tuổi thứ sáu đến tháng tuổi thứ mười hai.

8. Tôi có thể làm thế nào để ngăn ngừa con tôi không bị sâu răng sớm, chẳng hạn như sâu răng sớm khi còn bé hoặc bị sâu răng khi bé còn bú bình? Khi cho bé nằm ngủ (ngủ trưa hoặc ngủ vào ban đêm), chỉ để nước vào bình cho bé bú. Những chất lỏng từ đường như sữa

bột, sữa từ vú mẹ, nước ép trái cây, và soda sẽ bám quanh răng của trẻ và gây sâu răng. Đừng quên lau hoặc chải nướu răng cho con của bạn mỗi ngày hai lần để loại bỏ thức ăn và những mảng bám.

9. Tôi có thể làm gì khác để giữ cho răng của con tôi khỏe mạnh? Trẻ con không được sanh ra cùng với vi khuẩn gây sâu răng. Chúng bị vi khuẩn xâm nhập từ người chăm sóc, đặc biệt là từ mẹ của chúng. Bằng việc giữ cho răng của con bạn khỏe mạnh và tránh bị sâu răng, bạn có thể giúp giảm thiểu tình trạng tiếp xúc của con bạn với vi khuẩn và giảm thiểu nguy cơ sâu răng sớm.

10. Tôi có thể làm gì để giúp con mình suốt quá trình mọc răng của bé? Nhiều bé thích ngậm vòng để cắn, ngậm thìa mát, hoặc khăn ướt lạnh. Nhiều cha mẹ/người chăm sóc bé dùng ngón tay sạch chà xát lên nướu răng của trẻ.

11. Có nên cung cấp chất florua thêm cho con của tôi không? Nhiều bé nên được cung cấp thêm [florua](#). Tuy nhiên, điều quan trọng là nên cho bác sĩ khoa nhi hoặc nha sĩ thành viên của CDA biết để xác định liều lượng thích hợp căn cứ vào cộng đồng mà bạn đang sống đó. Ở nhiều cộng đồng, chất florua đã được cho sẵn vào nước hoặc florua đã được thêm vào trong nước uống. Trẻ con sống trong những cộng đồng này không cần cung cấp thêm florua.

12. Kỹ thuật bịt răng là gì? [Kỹ thuật bịt răng](#) là kỹ thuật dùng nguyên liệu bằng nhựa trong phủ lên mặt nhai của răng hàm của con bạn. Việc bịt răng giúp hình thành nên một lớp bảo vệ phủ bên ngoài những chiếc răng nhằm tránh vi khuẩn và những mẫu thức ăn nhét vào. Việc bịt răng có thể giảm thiểu một cách đáng kể những rủi ro về sâu răng cho trẻ con và thiếu niên. Nha sĩ CDA sẽ đánh giá răng của con bạn khi răng mọc và khuyến nghị bịt răng nếu thấy cần thiết.

Nếu bạn cần biết thêm thông tin, xin vui lòng gọi cho chúng tôi theo số 1-800 – CDA-SMILE hoặc gửi email cho chúng tôi những thắc mắc và góp ý của bạn!

800.CDA.SMILE
cda.org