

# Chương Trình Nụ Cười

## Khỏe Mạnh



## Các Đề Nghị Để Giữ Răng Của Con Quý Vị Được Khỏe Mạnh

Con quý vị đã mọc đủ cả 20 cái răng sữa. Những cái răng sữa này đều quan trọng không kém gì những cái răng của người lớn. Chúng giúp con quý vị nói và nhai. Chúng cũng giữ chỗ để các răng người lớn mọc sau này. Một số răng sữa này sẽ không rụng cho đến khi con quý vị lên 12 tuổi. Sau đây là những điều mà quý vị có thể làm để giúp con quý vị tự chăm sóc răng tốt.

- Đánh răng cho con quý vị hằng ngày để giúp phòng ngừa hư răng. Giúp cho con quý vị làm sạch răng. Tập cho con quý vị đánh răng và nhổ nước. Tiếp tục dùng kem có chứa chất floride; mỗi lần đánh răng dùng một giọt to bằng hạt đậu.
- Kiểm tra răng con quý vị thường xuyên. Nếu quý vị thấy có các điểm chấm hoặc những thay đổi nào khác trên răng hoặc lợi khi “nhắc môi” thì gọi đến văn phòng bác sĩ hoặc gọi cho nha sĩ của quý vị.
- Cho ăn các thức ăn có lượng đường thấp và có lượng vi-ta-min và khoáng chất cao để giữ cho răng con quý vị được khỏe mạnh. Tránh nhiều thức ăn đậm có nhiều đường hoặc có chất bột dẻo như bánh ngọt hay bánh bích quy. Những loại thức ăn này có thể làm sâu răng và không bổ. Cho ăn trái cây thay vì nước trái cây khi nào có điều kiện. Giới hạn việc cho uống nước trái cây nguyên chất mỗi ngày khoảng 4 ounces. Tránh cho uống những loại nước ngọt khác.
- Bảo vệ răng của con quý vị khỏi bị chấn thương. Đừng để con mình chạy chơi khi đang ngậm bất cứ thứ gì trong miệng. Đề phòng việc té ngã bằng cách dạy cho cháu leo trèo trên các thiết bị chơi đúng cách. Tập thói quen đội mũ bảo hộ khi chơi lên các đồ chơi. Trông chừng khi cháu đang chơi và nhắc nhở người nào khác trông coi cháu cũng phải làm như thế.
- Nhịch kỹ con quý vị mỗi khi đi xe. Ngay cả một tai nạn nhẹ cũng có thể làm chấn thương răng con của quý vị.



**Children's**  
Hospital & Regional Medical Center

[www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)

**DELTA DENTAL**  
Washington Dental Service  
Foundation