

ECHO Show

“Healthy Teeth for Children”: VIETNAMESE CHĂM SÓC MHA KHOA CHO TRẺ EM

-1- Shots of infants and parents.

Răng sữa của trẻ nhỏ thật quan trọng. Hầu hết các trẻ nhỏ thường bắt đầu với những chiếc răng lành mạnh. Bộ răng đóng một vai trò tối cần thiết cho sự phát triển lành mạnh của trẻ nhỏ. Một vài điều quan trọng chúng ta có thể làm để giữ răng lành mạnh và cho trẻ nhỏ lớn lên có được hàm răng vĩnh viễn lành mạnh. Khi quý vị dạy cho trẻ em cách chăm sóc hàm răng của chúng, hầu như khi chúng thành người lớn cũng sẽ vẫn giữ những thói quen này.

Nêu gương bằng những thói quen lành mạnh cho con em của quý vị. Đánh răng hàng ngày. Dùng thức ăn lành mạnh, và giảm bớt lượng đường tiêu thụ. Đi nha sĩ đều đặn. Nếu quý vị cần tìm giúp một nha sĩ, hay quý vị không có bảo hiểm, chăm sóc nha khoa cũng vẫn sẵn có cho quý vị.

-2- Shots of a parent showing a child how to brush, encouraging them to spit, etc. Shots of an adult flossing, then showing a child how to floss.

Trong văn hóa của người Hoa Kỳ, việc đánh răng và xử dụng chỉ nha khoa là những phương pháp làm sạch răng được đề nghị. Những nền văn hóa khác đều có những cách để làm sạch răng. Đánh răng đúng cách là việc rất cần thiết để có được hàm răng lành mạnh. Nha sĩ của quý vị có thể chỉ dẫn cho quý vị cách làm sạch răng con em của quý vị và khi nào có thể bắt đầu dùng kem đánh răng có chất flouride. Flouride là chất liệu có thể giúp phòng ngừa sâu răng.

Dùng vải hay gạc mềm với nước ấm để lau lợi của em bé ngay trước khi răng sữa xuất hiện. Khi những chiếc răng đầu tiên nhú ra, bắt đầu đánh răng bằng bàn chải mềm đúng cỡ của trẻ em. Giúp con em quý vị học cách đánh răng bằng những động tác mát xa, nhẹ nhàng theo chuyển động vòng tròn. Khuyến khích con em đánh răng mỗi lần chừng hai phút, và đánh trên mặt

phẳng của từng chiếc răng. Khi con em quý vị đã biết nhổ ra ngoài, dùng số lượng kem đánh răng cỡ hạt đậu Hòa Lan.

Điều rất quan trọng là làm sạch răng một cách kỹ càng, ít nhất là mỗi ngày một lần. Đánh răng quan trọng nhất là lúc trước khi đi ngủ.

-3- Shots of unhealthy foods versus healthy foods. Shot of a child making a good choice.

Sâu răng là một sự nhiễm trùng khi vi trùng trong miệng biến chuyển đường thành chất a xít. A xít làm răng bị thương tổn. Để giúp ngăn ngừa sâu răng, giới hạn việc tiêu thụ những thức ăn có tinh bột hay thức ăn ngọt và nước ngọt. Không bao giờ cho con em quý vị đi ngủ mà miệng ngậm bình có sữa, nước trái cây hay nước ngọt. Giúp con em quý vị chọn lựa những thức ăn vặt lành mạnh như trái cây tươi, Rau sống, hạt lúa, bơ sữa, thịt và hạt khô.

-4- Shot of a parent/child entering a dentist's office. Shots of a dental exam for a child.

Con em của quý vị cần đi khám nha sĩ mỗi năm một lần, hay thường xuyên như lời đề nghị của nha sĩ. Nha sĩ sẽ khám răng con em quý vị xem có phát triển đúng cách hay có vấn đề gì về răng lợi hay không. Nha sĩ sẽ quyết định xem con em quý vị cần có thêm những dịch vụ nào nữa như làm sạch răng, chữa trị bằng flouride, và quang tuyến. Lấy hẹn nha sĩ khi con em quý vị mọc răng lần đầu hoặc vào sinh nhật thứ nhất của chúng.

-5- Shots of a parent standing at the reception desk talking with the staff.

Ngay cả khi quý vị không có bảo hiểm sức khỏe, chăm sóc nha khoa cũng vẫn sẵn có. Trong hầu hết mọi lãnh vực, đều có những chương trình chăm sóc nha khoa vừa túi tiền của quý vị.

Xin hãy nhớ là hàm răng lành mạnh của em bé đều được bắt đầu từ vai trò của cha mẹ trong việc nêu gương tốt về chăm sóc nha khoa. Đánh răng quý vị hàng ngày. Ăn thực phẩm lành mạnh, và giới hạn mức đường tiêu thụ. Đi khám nha sĩ đều đặn. Nếu quý vị cần tìm một nha sĩ hay quý vị không có bảo hiểm, chăm sóc nha khoa vẫn sẵn có.