



Đừng xem thường răng sữa!

Tooth Tips 18 months – 6 years: Vietnamese

18 THÁNG
- 6 TUỔI

Gợi ý về Răng dành cho gia đình

Răng sữa rất cần thiết để em bé ăn, nói chuyện và cười.
Răng sữa cũng giữ chỗ cho răng người lớn và đưa chúng vào đúng vị trí.
Sâu răng có thể khiến em bé bị đau, bị vấn đề về giấc ngủ và vấn đề về ăn uống.

Sau 12 tháng, trẻ em nên uống bằng ly/cốc



Con quý vị có thể uống nước máy hoặc sữa thường nguyên kem bằng ly/cốc.



Tránh nước trái cây và đồ uống ngọt



Cho con quý vị uống nước máy hoặc sữa thường nguyên kem.



Trẻ em không cần uống nước trái cây hay đồ uống ngọt. Những thứ này có thể khiến răng bị sâu. Cho con quý vị ăn trái cây tươi thay vì nước trái cây.

Cho con quý vị ăn thức ăn phụ lành mạnh và hạn chế hoặc tránh thức ăn ngọt



Như trái cây và rau tươi, sữa chua, pho mát và bánh quy khô và bánh mì kẹp thịt.



Ăn thức ăn có nhiều đường có thể khiến răng bị sâu.

Lau sạch răng và lợi của con quý vị mỗi ngày hai lần



Sử dụng bàn chải đánh răng mềm, nhỏ. Giúp con quý vị đánh răng vào buổi sáng và buổi tối. Cha mẹ nên giúp đỡ con cho đến khi con lên 7.



18 tháng đến 6 tuổi
Sử dụng lượng kem đánh răng trẻ em ít flo cỡ bằng hạt đậu.



Người lớn và trẻ em từ 6 tuổi trở lên
Sử dụng lượng kem đánh răng flo thông thường cỡ bằng hạt đậu.

Cho con quý vị đi khám răng trước khi bé lên 2

Trước khi con quý vị lên 2, bé nên được khám răng xem có các dấu hiệu chớm bị sâu răng hay không. Y tá y tế mẫu nhi, bác sĩ gia đình hoặc nha sĩ có thể khám răng cho bé.

Đi nha sĩ:

- Tất cả trẻ em từ 12 tuổi trở xuống đều có thể đến dịch vụ nha khoa công cộng. Người có thể chăm sóc sức khỏe thì không phải trả lệ phí, còn những người khác thì sẽ phải trả một ít lệ phí.
- Quý vị có thể gọi số (03) 9341 1000, hoặc 1800 833 039 (ngoài nội thành Melbourne), hoặc truy cập www.dhsv.org.au để tìm phòng khám công cộng gần quý vị nhất.
- Quý vị cũng có thể xem trong niên giám điện thoại giấy vàng để tìm nha sĩ tư.

Hãy nói chuyện với nha sĩ, y tá y tế mẫu nhi hoặc bác sĩ gia đình để biết thêm thông tin.

Phòng khám nha khoa tại vùng quý vị cư ngụ: