

Vệ Sinh Răng Miệng Cho Trẻ Em: Hướng dẫn cho bệnh nhân là các bậc cha mẹ về tầm quan trọng của việc chăm sóc răng miệng ở trẻ em và lợi ích của nó đối với sức khỏe tổng thể.

Sức khỏe mạnh của trẻ là mối quan tâm lớn nhất của cha mẹ và vệ sinh răng miệng của trẻ là một phần quan trọng trong sức khỏe tổng thể của trẻ. Việc chăm sóc răng và nướu của con bạn bắt đầu từ bạn – bạn có thể giúp trẻ hình thành thói quen tốt trong vệ sinh răng miệng suốt cuộc đời.

Vệ Sinh Răng Miệng cho Trẻ Sơ Sinh

Trẻ được sinh ra với tất cả các răng của chúng - bạn không thể nhìn thấy bởi vì răng được ẩn trong nướu răng. Răng của bé bắt đầu mọc qua nướu răng sau khoảng 6 tháng nhưng điều quan trọng là hãy bắt đầu chăm sóc răng miệng tốt cho trẻ sơ sinh ngay cả trước khi chiếc răng đầu tiên xuất hiện. Nướu khỏe mạnh sẽ dẫn tới răng khỏe mạnh.

- Lau sạch nướu của bé bằng khăn mềm sau khi cho ăn. Điều này giúp loại bỏ vi khuẩn có thể gây sâu răng.
- Sau khi răng bắt đầu mọc lên, hãy đánh răng hai lần một ngày bằng kem đánh răng có chất florua với lượng kem không quá kích thích của một hạt gạo - sử dụng bàn chải lông mềm.
- Bỏ bình sữa ra sau khi con bạn uống xong để ngăn ngừa sâu răng từ bình sữa của bé. Sâu răng do bình sữa của bé có thể xảy ra khi trẻ uống sữa, sữa bột công thức hoặc nước trái cây bằng bình trong thời gian dài hoặc đi ngủ bằng cách mút bình sữa.
- Đặt lịch hẹn khám răng lần đầu tiên cho con bạn trước ngày sinh nhật đầu tiên hoặc sau khi bé mọc chiếc răng đầu tiên, tùy theo điều kiện nào đến trước. Lần thăm khám này giống như một lần khám khỏe mạnh của bé với bác sĩ nhi khoa.

Vệ Sinh Răng Miệng cho Trẻ Em

Khi trẻ lớn lên, thói quen vệ sinh răng miệng của trẻ cũng hình thành.

Trẻ sẽ mọc đủ răng trước khi 3 tuổi. Những chiếc răng này được gọi là răng sữa. Răng của trẻ bắt đầu rụng khi trẻ khoảng 6 tuổi; đó là khi răng vĩnh viễn, hay răng người lớn mọc. Có khoảng cách giữa các răng sữa là bình thường. Khoảng cách đó là không gian để răng vĩnh viễn mọc lên. Trẻ sẽ mọc hầu hết răng vĩnh viễn trước khi trẻ 13 tuổi.

Hình Thành Thói Quen Vệ Sinh Răng Miệng Tốt Nhất Cho Trẻ

Dưới đây là một số mẹo giúp giữ cho răng của con bạn khỏe mạnh và vững chắc bắt đầu từ lúc 3 tuổi:

- Dùng một lượng nhỏ kem đánh răng có chất florua và đảm bảo con bạn nhổ kem ra sau khi đánh răng.
- Hãy chắc chắn rằng con bạn chải răng ít nhất 2 phút hai lần một ngày.

- Bắt đầu dùng chỉ nha khoa ngay sau khi có kẽ răng, hoặc thậm chí sớm hơn để giúp xây dựng thói quen tốt.
- Giúp con bạn chải răng và dùng chỉ nha khoa, và nhắc nhở trẻ chú ý đến mặt trong của răng.
- Thăm khám với nha sĩ 6 tháng một lần.

Vệ Sinh Răng Miệng Cho Trẻ Trước 13 Tuổi

Khi trẻ lớn lên và có nhiều răng vĩnh viễn hơn, thói quen vệ sinh răng miệng hàng ngày là rất quan trọng để giữ cho răng và nướu khỏe mạnh. Tuy nhiên, có thể khó khăn để giữ cho trẻ em quan tâm đến việc chăm sóc răng miệng của mình.

Hãy thử những gợi ý sau để giữ cho con bạn đi đúng hướng:

- Khi trẻ có ý thức hơn về ngoại hình của mình, có thể hữu ích khi nhắc nhở trẻ rằng việc chăm sóc răng miệng tốt có thể giúp trẻ trông và cảm thấy tốt hơn.
- Nhắc nhở con bạn đánh răng hai lần một ngày bằng kem đánh răng có chất florua trong hai phút, không chỉ loại bỏ sâu răng và làm khỏe răng, mà còn giúp trẻ lớn hơn tự tin có hơi thở thơm mát. Bàn chải đánh răng điện có thể làm cho việc đánh răng trở nên thú vị hơn đối với trẻ.
- Chỉ nha khoa là cực kỳ quan trọng vào thời điểm này vì hầu hết các răng vĩnh viễn đã mọc ra và việc làm sạch kẽ răng sẽ giúp ngăn ngừa sâu răng và giữ cho miệng thơm mát.
- Khuyến khích trẻ chơi thể thao đeo miếng bảo vệ để bảo vệ răng không bị thương.
- Hãy chắc chắn rằng những trẻ đeo niềng răng sử dụng bàn chải điện và xỉa thật kỹ để tránh những đốm trắng trên răng khi tháo niềng răng.