

Chăm sóc răng của trẻ thơ (Caring for babies' teeth)

Việc chăm sóc cho đợt răng đầu của trẻ em (răng sữa) rất quan trọng không những cho sức khỏe của các em, mà còn giúp cho hàm răng của các em sau này cứng chắc và khỏe mạnh nữa.

Tại sao đợt răng đầu lại quan trọng?

- Trẻ em có hàm răng không bị hư, thối có thể ăn các loại thức ăn có chất bổ dưỡng cần thiết để giữ cho cơ thể luôn khỏe mạnh. Răng hư gây đau đớn và làm cho việc ăn uống những thức ăn cứng như rau củ và trái cây khó khăn. Những thức ăn này ai cũng biết rất có lợi cho sức khỏe của các em. Khi răng bị đau, các em có thể đâm ra biếng ăn, hoặc chỉ ăn toàn những thức ăn mềm.
- Nếu hàm răng của các em khỏe mạnh nó còn giúp cho việc phát triển khả năng nói của các em được mau chóng nữa.
- Đợt răng sữa khỏe mạnh sẽ giúp cho khi các em lớn lên có đợt răng khôn cũng khỏe mạnh như vậy. Nếu răng sữa bị hỏng vì răng bị hư, những chiếc răng còn lại sẽ di chuyển và mọc lẩn sang những chỗ dành cho đợt răng khôn. Vấn đề này có thể dẫn đến trường hợp 'răng đầy miệng' sau này sẽ gây ra rất nhiều tốn kém trong việc điều chỉnh và chữa trị răng.

Khi nào răng các em mọc đợt đầu tiên?

Thông thường răng bắt đầu mọc khi các em được từ ba đến 15 tháng. Khi các em được hai tuổi rưỡi, các em sẽ có đủ 20 chiếc răng sữa.

Phương pháp nào tốt nhất để giữ cho răng của các em được vệ sinh?

Trước hết, khi các em còn nhỏ, chưa thể tự đánh răng được, quý vị nên dùng khăn rửa mặt sạch chùi răng cho các em hàng ngày. Quý vị không cần phải dùng đến kem đánh răng. Khi các em được một tuổi, nếu có thể được, quý vị nên dùng bàn chải đánh răng loại mềm (không dùng kem đánh răng) chà răng cho các em ngày hai lần. Khi các em đủ khôn để nhổ nước ra (khoảng hai tuổi), quý vị có thể dùng một chút kem đánh răng có chứa lượng fluoride thấp (low fluoride toothpaste) để đánh răng cho con. Lúc đầu, chỉ nên quét lên bàn chải đánh răng một chút kem thôi, sau đó, dần dần tăng số lượng lên, cho đến khi các em lên sáu tuổi thì có thể quét một cục kem lớn bằng hạt đậu lên bàn chải. Quý vị nên đến tiệm bán thuốc tây địa phương để hỏi mua loại kem đánh răng có a lượng fluoride thấp, hoặc tìm mua loại kem có ghi chữ *low fluoride toothpaste* trên nhãn.

Làm thế nào để tránh cho răng các em khỏi bị sâu?

- Tránh đổ con bằng cách cho bú bình, đặc biệt là vào ban đêm. Nguyên nhân chính gây sâu răng ở trẻ em là phụ huynh có thói quen cho con vào giường với một bình nước trái cây, nước ngọt hoặc sữa. Khi răng của các em có dính những chất như đường, sữa, chúng sẽ biến thành tổ cho loại vi trùng gây sâu răng. Cho các em bú bình có nước trái cây, nước ngọt hoặc sữa thường xuyên vào ban ngày cũng có thể gây sâu răng nữa. Vào bữa ăn, nếu cho các em bú sữa hay một chút nước trái cây thì không sao. Nhưng vào những lúc khác, đặc biệt là vào ban đêm, quý vị nên cho các em bú những loại chất lỏng không có đường. Tốt nhất nên cho các em một bình nước sôi để nguội.
- Nếu không phải bữa ăn, quý vị nên tránh cho các em ăn kẹo hay bánh ngọt (tuy nhiên, quý vị có thể cho các em ăn đồ ngọt sau bữa ăn)
- Nên giữ cho răng và nướu của chính mình khỏe mạnh. Phụ huynh có thể truyền các loại vi trùng gây sâu răng từ mầm mình sang các em khi hôn, hoặc nếm đồ ăn của con.

Làm cách nào biết con mình đang mọc răng?

Nóng nẩy, bực bội, nước bọt chảy nhiều nhão và vớ được cái gì cũng cho vào miệng, là những dấu hiệu thông thường cho thấy các em sắp mọc răng. Nếu có thể sưng đỏ, sờ vào thấy cứng. Gặp trường hợp như vậy, quý vị nên cho con nhai hay ngậm thứ gì lạnh để cho các em bớt bị ngứa nướu và đau (tiêm thuốc tay có bán loại vòng nhỏ bằng nhựa gọi là *teething ring*). Quý vị nên mua về bỏ trong tủ lạnh sẵn để khi cần dùng tới mang ra cho con nhai). Bị sốt có thể là triệu chứng của mọc răng, nhưng cũng có thể là triệu chứng của một chứng bệnh nào khác. Nếu quá lo lắng, quý vị có thể đưa con đến bác sĩ hay trung tâm y tế ấu nhi để nhờ khám.

Cho ngậm núm vú (dummy) có ảnh hưởng đến răng của các em không?

Cho ngậm núm vú (hay ngón tay) trước ba tuổi thì không sao, nhưng sau đó nếu quý vị vẫn để cho con ngậm núm vú có thể dẫn đến việc răng bị hô (núm vú đẩy răng ra phía trước).

Khi nào thì bắt đầu đưa con đi nha sĩ?

Khi các em được từ hai tuổi trở lên. Việc đi nha sĩ là phương pháp tốt nhất để khám phá ra bất cứ rắc rối nào liên quan đến răng, nướu hầu chữa trị kịp thời; đồng thời, nó còn dạy các em làm quen với việc đến nha sĩ nữa.

Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị nên gọi điện thoại cho Ban Thông Ngôn Qua Điện Thoại (TIS), ở số 131450 trước, nhờ họ liên lạc giúp mình.

Muốn có tài liệu liên quan đến các vấn đề y học thường thức bằng Việt Ngữ, quý vị có thể liên lạc với Trung Tâm Hướng Dẫn và Giáo Dục Y Tế Đa Văn Hóa (Multicultural Communication) trên hệ thống liên mạng, theo địa chỉ dưới đây:

<<http://mhcs.health.nsw.gov.au>>

Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.