

HƯỚNG DẪN CHĂM SÓC RĂNG MIỆNG TẠI NHÀ CHO QUÝ VỊ VÀ CON CỦA QUÝ VỊ



Áp dụng các khuyến cáo trong hướng dẫn này có thể giảm đáng kể nguy cơ phát triển bệnh răng miệng. Các chủ đề bao gồm chăm sóc sức khỏe/vệ sinh răng miệng, dinh dưỡng, fluor, thăm khám nha khoa và các trường hợp khẩn cấp về răng miệng.

ĐÁNH RĂNG 2 LẦN MỖI NGÀY, DÙNG CHỈ NHA KHOA 1 LẦN MỖI NGÀY

- Đánh răng một lần vào buổi sáng sau khi ăn sáng. Đánh răng một lần vào buổi tối trước khi đi ngủ. Nhiều trẻ em cần được giúp đánh răng và dùng chỉ nha khoa cho đến khi được 8-9 tuổi.
- Sử dụng kem đánh răng chứa fluor để ngăn ngừa các lỗ sâu, làm chậm sự phát triển của sâu răng và thậm chí phục hồi khi sâu răng ở các giai đoạn sớm. Kem đánh răng chứa fluor nên có logo này.
- Trẻ học hỏi tốt nhất bằng cách bắt chước; hãy để con của quý vị quan sát quý vị đánh răng, biến việc vệ sinh răng miệng sạch sẽ thành một hoạt động thú vị để làm cùng nhau!



LỜI KHUYÊN SỐ 1 TỪ CHUYÊN GIA:

Thay bàn chải đánh răng mỗi 3 tháng (hoặc sớm hơn nếu bị mòn) hoặc sau khi mắc cảm lạnh hay cúm, để tránh mắc bệnh lại.



LỜI KHUYÊN SỐ 2 TỪ CHUYÊN GIA:

- Bàn chải đánh răng phù hợp cho con của quý vị nên có:
- Lông mềm và đầu tròn.
- Kích cỡ đầu bàn chải vừa vặn thoải mái trong miệng của trẻ. Nên chải đến được tất cả những chỗ khó tiếp cận!
- Tay cầm dễ dàng cho trẻ cầm nắm và thao tác.
- Nếu quý vị phân vân bàn chải có phù hợp cho con của quý vị hay không, hãy tuân theo phạm vi độ tuổi ghi trên bao bì.

THĂM KHÁM NHA SĨ HAI LẦN MỖI NĂM (SÁU THÁNG MỘT LẦN)

Nếu gia đình quý vị cần nha sĩ, vui lòng gọi Community Health Care theo số (253) 722-2151 để lên lịch hẹn. Nếu quý vị chưa từng thăm khám tại Phòng Khám Nha Khoa Community Health Care (Community Health Care Dental Clinic) thì cuộc hẹn đầu tiên sẽ chỉ để khám. Chúng tôi chấp nhận hầu hết các bảo hiểm, gồm cả Apple Health (Medicaid) và cung cấp thang phí trượt nếu quý vị không có bảo hiểm.

Quý vị có thể xem thêm thông tin về việc thăm khám nha sĩ ở mặt sau của hướng dẫn này.



THỰC PHẨM CHO NỤ CƯỜI KHỎE MẠNH

Nếu trẻ có chế độ ăn uống kém, răng của trẻ có thể không phát triển đúng cách. Chế độ ăn uống lành mạnh giúp xây dựng răng chắc khỏe cũng như chống lại sâu răng và bệnh nướu răng. Một chế độ ăn uống lành mạnh bao gồm ăn đa dạng:

- Rau củ
- Trái cây
- Ngũ cốc
- Gà, gà tây, cá, thịt bò và thịt heo nạc
- Sữa không béo hoặc ít béo, phô mai và sữa chua

Ngoài ra, cần nhắc

- Hạn chế chất béo bão hòa và chất béo chuyển hóa, đường bổ sung và natri.
- Hạn chế đồ uống có đường – nước lọc hoặc một ly sữa sẽ tốt hơn cho răng.
- Giảm lượng đường tiêu thụ để giảm nguy cơ sâu răng và tăng cân. Trẻ em từ 2-18 tuổi không nên tiêu thụ quá 25 g đường mỗi ngày. (Thông tin tham khảo: 25 g tương đương khoảng 6 thìa cà phê đường hoặc 8 oz (237 ml) soda có đường.)



LỜI KHUYÊN SỐ 3 TỪ CHUYÊN GIA:

Để biết thêm thông tin về hướng dẫn chế độ ăn, ăn uống lành mạnh phù hợp ngân sách, công thức nấu ăn và nhiều nội dung khác, hãy truy cập trang web www.myplate.gov

THĂM KHÁM NHA SĨ



Thăm khám nha sĩ thường xuyên để giúp duy trì sức khỏe của răng và nướu. Để lên lịch hẹn tại Community Health Care, vui lòng gọi (253) 722-2151 hoặc truy cập www.commhealth.org để biết thêm thông tin.

KHUYẾN NGHỊ NHA KHOA CỦA COMMUNITY HEALTH CARE

- Khám nha khoa lần đầu khi mọc chiếc răng đầu tiên hoặc khi sinh nhật 1 tuổi (tùy theo dịp nào đến trước!)
- Chụp X-quang răng lần đầu khi trẻ được 5 tuổi.
- Đến gặp nha sĩ 6 tháng một lần để duy trì sức khỏe răng miệng và phát hiện các lỗ sâu răng càng sớm càng tốt.
- Hạn chế lượng soda và đồ ăn vặt. Soda là nguyên nhân số 1 gây ra vết và lỗ sâu răng.

LỖ SÂU RĂNG LÀ GÌ?



Khi vi khuẩn, đã có trong miệng, kết hợp với đường trong thức ăn sẽ tạo ra axit có thể phá hủy men răng (phần cứng màu trắng của răng). Khi điều này xảy ra nhiều lần, lỗ sâu hình thành, để lại hốc trên răng. Nếu không được điều trị, lỗ sâu sẽ trở nên lớn hơn và có thể làm suy yếu dây thần kinh, gây đau răng nghiêm trọng. Các lỗ sâu răng không được điều trị gây tổn hại vĩnh viễn đến miệng và sức khỏe tổng thể. Trẻ có thể trải qua đau đớn, không thể đến trường, gặp khó khăn trong việc tập trung cũng như giảm sự tự tin và việc phát triển xã hội – tất cả đều có thể giảm chất lượng cuộc sống và khả năng thành công.

THỰC HÀNH PHÒNG NGỪA: FLUOR

Bôi fluor là phương pháp điều trị mà Nha Sĩ, Chuyên Viên Vệ Sinh Nha Khoa hoặc Trợ Lý Nha Khoa sử dụng nhằm giúp ngăn ngừa các lỗ sâu. Fluor cải thiện sức khỏe răng miệng và sức khỏe tổng thể. Bôi fluor, kem đánh răng chứa fluor và fluor trong nước sinh hoạt đều an toàn để sử dụng. Hãy trao đổi với nha sĩ nếu quý vị có câu hỏi hoặc lo ngại về nhiều cách mà quý vị có thể nhận fluor.

UÝ VỊ CÓ BIẾT?

KHÔNG có bằng chứng khoa học nào cho thấy fluor gây ra hoặc làm tăng nguy cơ phát triển Bệnh Alzheimer, dị ứng, ung thư, Hội Chứng Down, bệnh tim, rối loạn miễn dịch, chỉ số thông minh thấp, rối loạn thận hoặc loãng xương/gãy xương.

LỜI KHUYÊN SỐ 4 TỪ CHUYÊN GIA:

Trước khi sử dụng các biện pháp, chất bổ sung và sản phẩm cải thiện sức khỏe răng miệng khác, hãy trao đổi với nha sĩ để biết chúng có hữu ích và an toàn hay không.



THỰC HÀNH PHÒNG NGỪA: CHẤT TRÁM BÈ MẶT TRONG NHA KHOA

Chất trám bề mặt được đặt trên răng ở mặt sau vòm miệng (răng hàm) ngăn sự xuất hiện của vết hay các lỗ sâu răng. Chất trám bề mặt được làm từ vật liệu nhựa và đặt vào các rãnh sâu trên mặt nhai của răng hàm. Các rãnh này sẽ sâu hơn nhiều khi răng đang mọc. Ngay cả khi đánh răng và dùng chỉ nha khoa cẩn thận, các hốc và rãnh sâu trên răng hàm vẫn thu lấy thức ăn và vi khuẩn. Chất trám bề mặt lấp đầy các rãnh để bàn chải đánh răng có thể loại bỏ thức ăn và vi khuẩn tốt hơn, giảm nguy cơ có các lỗ sâu răng.

VIỆC CẦN LÀM TRONG TRƯỜNG HỢP KHẨN CẤP VỀ NHA KHOA



ĐAU RĂNG

- Gọi cho nha sĩ và đến phòng khám càng sớm càng tốt.
- Súc miệng bằng nước và chườm một miếng gạc lạnh hoặc đá lạnh được bọc trong tấm vải lên vùng đau.
- Không uống aspirin hoặc chườm nóng lên vùng bị ảnh hưởng.

RĂNG VĨNH VIỄN BỊ RƠI RA

- Tìm răng. Rửa răng nhẹ nhàng bằng nước mát.
- Đặt lại răng vào ổ và giữ ở đó bằng gạc sạch hoặc khăn mặt.
- Nếu không thể đặt lại răng vào ổ, hãy đặt răng vào một hộp sạch, tốt nhất là kèm sữa lạnh.
- Mang theo răng đến gặp nha sĩ, càng sớm càng tốt.

RĂNG BỊ MỀ HOẶC GỠ

- Liên hệ với nha sĩ ngay lập tức. Hành động nhanh chóng có thể cứu răng, ngăn ngừa nhiễm trùng và giảm nhu cầu phải điều trị nha khoa toàn diện.
- Súc miệng bằng nước và chườm gạc lạnh để giảm sưng.
- Nếu có thể tìm thấy mảnh răng bị vỡ thì cần mang mảnh răng đó đến nha sĩ.