**CHĂM SÓC RĂNG MIỆNG CHO TRẺ NHỎ**

Hàm răng đẹp là một hàm răng có hình thể, màu sắc đẹp và các răng mọc đúng vị trí. Hàm răng có đầy đủ các răng sắp xếp đều đặn, răng không chen chúc hay bị thưa; răng không xoay, nghiêng, răng trên dưới ăn khớp với nhau dễ dàng. Để đạt được điều này, các cha mẹ cần chăm sóc răng cho trẻ từ rất sớm. Để chăm sóc và giữ gìn hàm răng sữa cho trẻ thì vai trò của người mẹ là vô cùng quan trọng. Khi mang thai, người mẹ cần biết cách sử dụng những thức ăn có lợi cho cấu tạo men răng của trẻ sau này, men răng có cứng chắc thì mới phòng ngừa được sâu răng. Người mẹ nên ăn đầy đủ chất bổ dưỡng, đặc biệt là can-xi là chất rất cần cho người mẹ và thai nhi. Khi mang thai được 4 tháng thì răng và xương của thai nhi bắt đầu hấp thu can-xi. Người mẹ cần được cung cấp đủ chất canxi , nguồn chứa can-xi tốt nhất là sữa và sản phẩm từ sữa, cá, nghêu, sò, ốc, tôm, cua. Nhiều người cho rằng “Răng sẽ bị hư sau mỗi lần mang thai”. Điều này không đúng, thai nhi không lấy can-xi từ răng của người mẹ. Nếu như người mẹ dinh dưỡng và giữ vệ sinh răng miệng tốt thì chắc chắn rằng răng và nướu sẽ khỏe mạnh.

1) Cha mẹ có thể giúp cho trẻ giữ răng chắc và khỏe bằng cách tập cho trẻ ý thức giữ gìn vệ sinh ngay từ những chiếc răng đầu tiên. Phải giữ vệ sinh răng miệng tốt cho trẻ và chăm sóc răng miệng cho trẻ đúng cách. Răng chỉ khoẻ và đẹp nếu biết làm sạch đúng cách. Chải răng đúng cách và đúng thời điểm: tốt nhất nên chải răng ngay sau khi ăn, ngay cả khi chỉ ăn bánh kẹo, hoặc ăn vặt. Nếu không biết chăm sóc và vệ sinh răng miệng cho con trẻ đúng phương pháp có thể dẫn tới những hậu quả như: răng mọc khểnh, răng hô , răng mọc lệch, viêm nướu và đặc biệt là sâu răng… Trẻ em khó có thể tự mình làm sạch răng tốt được. Do đó cha mẹ của trẻ phải chải răng cho con khi trẻ còn quá nhỏ và nên cùng chải răng với trẻ khi trẻ lớn hơn. Hướng dẫn cho trẻ cách sử dụng chỉ tơ nha khoa đúng cách để làm sạch kẻ răng.

2) Hạn chế các thói quen xấu của trẻ như ăn bánh, mứt , kẹo thường xuyên và những thức ăn chứa nhiều đường. Không nên cho trẻ ăn thức ăn có nhiều đường như kẹo mút, kẹo cứng và tránh xa các loại thức ăn mềm, có tính dính cao như kẹo dẻo, nho khô, trái cây sấy … Những loại thức ăn này làm cho vi khuẩn hoạt động mạnh tiết ra nhiều axít có hại cho răng , trẻ dễ bị sâu răng nếu như không súc miệng hoặc chải răng sạch sẽ. Trẻ đang tuổi lớn nên rất thích ăn vặt. Ăn quà vặt cũng là một nguy cơ sâu răng vì độ acid trong miệng lên cao nhiều lần trong ngày. Phụ huynh nên hạn chế số lần trẻ ăn vặt để giảm lượng axit có hại cho răng. Ngoài ra nên hạn chế các thói quen xấu của trẻ như mút ngón tay hay núm vú giả, đẩy lưỡi ra trước khi nuốt ,cắn môi dưới, thở bằng miệng, cắn viết kéo dài, chống cằm... là những thói quen ảnh hưởng rất xấu đến sự phát triển răng hàm mặt gây ra những lệch lạc về răng và hàm mặt. Những thói quen này có thể làm răng mọc không đúng vị trí gây di lệch hàm răng, dẫn đến móm hoặc hô.

3) Không nên để cho trẻ có thói quen bú bình và ngậm bình sữa hoặc nước hoa quả hay nước ngọt ngậm trong miệng những lúc bé đi ngủ nhất là ban đêm. Khi con mình bước vào tuổi đi nhà trẻ, mẫu giáo, các bà mẹ sợ trẻ bị suy dinh dưỡng nên có thói quen cho con bú thêm một bình sữa nữa trước khi đi ngủ vào buổi tối, hoặc có bà mẹ cho trẻ lên giường ngủ với 1 bình sữa hay bình nước pha với đường, thay cho sữa để trẻ khỏi quấy khóc, bé ăn xong là ngủ luôn. Việc làm này không ngờ lại gây hậu quả là trẻ bị sâu răng do bú bình (một dạng sâu răng nặng ở trẻ). Khi ngủ, không nên cho ngậm bình sữa, vì có thể trẻ không nuốt hết, sữa đọng trong miệng trẻ rất lâu suốt đêm sẽ bị các vi khuẩn làm lên men biến đổi thành acid lactic làm tăng nguy cơ sâu răng rất nhiều lần. Nếu bắt buộc phải cho trẻ ngậm bình sữa khi ngủ thì nên thay sữa bằng nước lọc và lấy bình ra khi trẻ đã ngủ.

