**CÁCH CHĂM SÓC, GIỮ GÌN RĂNG MIỆNG CHO TRẺ**

Sâu răng và nha chu là hai bệnh răng miệng phổ biến gây ra do vi khuẩn, nên sẽ lây từ răng này qua răng khác và từ miệng người này qua miệng người khác. Trong miệng trẻ sơ sinh không có vi khuẩn gây sâu răng. Khi răng bắt đầu mọc, vi khuẩn sẽ được truyền từ mẹ (hoặc người nuôi dưỡng) cho trẻ qua việc hôn hít, nếm thức ăn hay làm sạch núm vú giả bằng cách mút trong miệng trước khi cho trẻ bú. Nếu bà mẹ chải răng thật kỹ, chế độ ăn chứa lượng đường thấp sẽ làm giảm lượng vi khuẩn sâu răng trong miệng, từ đó làm giảm hay chậm khả năng truyền vi khuẩn sang cho trẻ.

**Các thói quen ảnh hưởng xấu đến sức khỏe răng miệng**

\*. Mút ngón tay: Mút ngón tay hay ngậm vú giả kéo dài có thể làm răng trên nhô ra trước. Tập cho trẻ bỏ các thói quen này càng sớm càng tốt (trước khi thay răng cửa vĩnh viễn).

\*. Khen thưởng và quở phạt: Không bao giờ sử dụng các thức ăn có chất ngọt như kẹo, chocolate, kem làm phần thưởng cho trẻ khi chúng làm tốt một việc gì, cũng đừng hăm dọa sẽ đưa trẻ đi bác sĩ răng hàm mặt vì trẻ không ngoan.

\*. Chấn thương răng miệng: Trẻ ở độ tuổi tập đi và chạy, thường bị ngã đập vào mặt hay răng, vết thương thường lẫn máu và nước mắt. Dùng gạc ướt làm sạch để thấy rõ ranh giới của vết thương. Các chấn thương thường gặp là:

- Vết bầm do cắn phải môi hay lưỡi.

- Răng bị vỡ một mảnh.

- Răng bị đẩy vào trong nướu hay lòi ra ngoài.

**NHỮNG HƯỚNG DẪN VỀ VỆ SINH RĂNG MIỆNG CHO TRẺ EM**

- Làm sạch răng bằng cách chải răng và sử dụng chỉ tơ nha khoa hai lần một ngày. Trong đó, tối thiểu cha mẹ cần chải răng giúp trẻ thật kỹ một lần (ngay khi mọc chiếc răng đầu tiên).

- Sử dụng bàn chải nhỏ có lông mềm và một lượng thật ít kem đánh răng có fluor.

- Ăn thêm các bữa phụ có đầy đủ các chất dinh dưỡng có vai trò rất quan trọng đối với sự phát triển răng của trẻ. Nhưng tránh ăn quá nhiều đường.

- Cẩn thận khi cho trẻ bú bình để tránh sâu răng (cho nước lã vào bình khi trẻ ngậm bình để ngủ).

- Đưa trẻ đi khám răng miệng định kỳ càng sớm càng tốt, lần đầu tiên vào lúc trẻ được 6 tháng tuổi).

 (Kèm hình)