

Tại sao nên Đến Nha Sĩ?

- Mọi trẻ đều đáng được hưởng một khởi đầu lành mạnh trong cuộc sống!
- Sức khỏe răng miệng là một phần quan trọng của sức khỏe tổng quát!
- Các vấn đề về răng miệng có thể xảy ra sớm trong đời - ngay khi chiếc răng đầu tiên mọc ra. Ngăn ngừa bệnh răng miệng dễ hơn nhiều so với việc điều trị!
- 1 trong 4 trẻ em bậc tiểu học bị sâu răng!



Tên Nha Sĩ của tôi: _____

Điện thoại Nha Sĩ của tôi #: _____

Địa chỉ Nha Sĩ của tôi: _____

Nếu quý vị cần giúp đỡ để tìm một nha sĩ có nhận Denti-Cal, gọi cho Dịch Vụ Khách Hàng hưởng quyền lợi Denti-Cal theo số:
1-800-322-6384

Nếu quý vị sống tại Quận Los Angeles hoặc Sacramento và quý vị gặp trở ngại về chương trình bảo hiểm nha khoa, hoặc về việc liên lạc với chương trình bảo hiểm nha khoa của mình xin gọi cho Bộ Quản Trị Chăm Sóc Sức Khỏe theo số:
1-888-466-2219

Nếu quý vị sống tại Quận Los Angeles hoặc Sacramento và quý vị không biết mình thuộc chương trình bảo hiểm nha khoa nào hoặc muốn thay đổi chương trình nha khoa xin quý vị gọi Lựa Chọn Chăm Sóc Sức Khỏe theo số:
1-800-430-4263



Sức Khỏe Răng Miệng
Bắt Đầu với Chiếc
Răng Đầu Tiên
của Con quý vị.
Bộ phận Dịch Vụ Chăm
Sóc Sức Khỏe

Department of
Health Care Services



Khi nào Con Quý Vị Nên đến Gặp Nha Sĩ?

Từ 0-1 tuổi

Khi nào?

Quý vị nên lấy hẹn cho Con mình đến Nha Sĩ khám lần đầu ngay khi cháu mọc chiếc răng đầu tiên hoặc trước ngày sinh nhật thứ nhất, chọn ngày đến sớm hơn. Xem mặt sau của tài liệu này để được giúp tìm một nha sĩ trong chương trình bảo hiểm của quý vị.



Tại sao?

Sâu răng có thể bắt đầu ngay khi chiếc răng đầu tiên mọc ra, do đó điều quan trọng là nên đưa con quý vị đến nha sĩ khám càng sớm càng tốt. Tại lần khám đầu tiên hãy hỏi về cách đánh răng cho con quý vị, và nói chuyện với nha sĩ về chất fluoride và cách quý vị có thể giúp ngăn ngừa sâu răng.

Từ 2 tuổi trở lên

Khi nào?

Mỗi sáu tháng, hoặc theo lời khuyên của nha sĩ.

Tại sao?

Đến lúc trẻ vào mẫu giáo, 50% đã có các vấn đề về răng miệng. Đi khám nha khoa thường xuyên có thể giúp phát hiện các dấu hiệu

sâu răng sớm và ngăn chặn sâu răng mới không hình thành.



Phụ Huynh Có Thể Giúp Như Thế Nào?

Từ 0-1 tuổi

Quý vị có thể giúp như thế nào?

Nếu quý vị cho con bú bình vào giờ đi ngủ, chỉ cho nước vào bình - không cho sữa, sữa bột, nước trái cây, hoặc nước ngọt. Lau nhẹ nhàng lợi em bé bằng một chiếc khăn cho đến khi chiếc răng đầu tiên mọc ra – sau đó chuyển sang dùng bàn chải mềm.

Từ 1-2 tuổi

Quý vị có thể giúp như thế nào?

Đánh răng cho con quý vị vào buổi sáng và trước khi đi ngủ với một chút xiu kem đánh răng có fluoride. Kiểm tra kỹ bất kỳ dấu hiệu sâu răng sớm (các vùng trắng-nâu như phần trên răng ở gần lợi). Nhờ bác sĩ y khoa của quý vị bôi chất đánh bóng có fluoride lên răng của con quý vị vào những lần kiểm tra trẻ khỏe. Bây giờ đến lúc con quý vị nên uống từ ly, thay vì bú bình. Chỉ cho uống sữa hoặc nước trái cây vào các bữa ăn và cho uống nước vào những lúc khác.

Từ 3-4 tuổi

Quý vị có thể giúp như thế nào?

Tiếp tục đánh răng cho con quý vị mỗi buổi sáng và trước khi đi ngủ với một lượng nhỏ bằng hạt đậu kem đánh răng có fluoride. Trẻ em dưới 7-8 tuổi chưa thể tự làm tốt nếu quý vị không giúp, nhưng hãy để trẻ thực hành sau khi quý vị đã làm xong phần mình. 'Hạn chế đồ uống có đường (nước ngọt có ga, sữa hương vị và nước trái cây) và thức ăn có đường mỗi ngày.

Bất cứ tuổi nào

Quý vị có thể giúp như thế nào?

Quý vị, trong vai trò phụ huynh có thể giúp ngăn ngừa sâu răng. Nhờ bác sĩ y khoa của quý vị bôi chất đánh bóng có fluoride lên răng của con quý vị vào những lần kiểm tra trẻ khỏe. Đừng dùng chung bàn chải đánh răng. Đừng ngại nêu thắc mắc. Bác sĩ và nha sĩ sẵn sàng giúp đỡ.

Thêm Lời khuyên Hữu ích:

- ✓ Chọn quà vật lành mạnh hơn. Tránh cho con quý vị ăn quà vật chua (nhiều chất axit, làm mòn men răng), dính hoặc khó nhai (để lại chất đường trực tiếp trên răng một thời gian dài).
- ✓ Ngăn ngừa các thói quen xấu. Mút ngón tay và núm vú giả sau hai tuổi có thể khiến răng mọc dòn, mọc lệch hoặc gây khó khăn khi cắn thức ăn.
- ✓ Giúp trẻ nhỏ đánh răng buổi tối. Đây là thời gian quan trọng nhất để đánh răng vì rủi ro dễ bị sâu răng và tạo mảng bám.
- ✓ Cách tốt nhất để dạy con trẻ về tầm quan trọng của việc chăm sóc răng miệng là quý vị hãy làm gương tốt. Chà chỉ răng một lần mỗi ngày.