Thói quen lành mạnh để có nụ cười tươi vui

Đánh răng cho con

Đánh răng là một trong những cách chính để trẻ có hàm răng khỏe mạnh. Bạn nên đánh răng cho trẻ bằng kem đánh răng có chứa fluor hai lần mỗi ngày để ngừa sâu răng. Bắt đầu đánh răng ngay khi chiếc răng đầu tiên của bé bắt đầu nhú lên.

Việc sẵn sàng đến trường bắt đầu với sức khỏe!

Cách đánh răng cho con:

- Đánh răng cho trẻ sau khi ăn sáng và trước giờ đi ngủ.
- Dùng bàn chải đánh răng dành cho trẻ với lông mềm và kem đánh răng có fluor.
  - Đối với trẻ dưới 3 tuổi, hãy sử dụng một chút xíu kem đánh răng có fluor.
  - Đối với trẻ từ 3 đến 6 tuổi, hãy sử dụng kem đánh răng có fluor bằng kích cỡ hạt đậu.
- Trẻ nhỏ thích tự làm mọi thứ. Nên để trẻ tự đánh răng dưới sự trông nom của người lớn. Nhưng trẻ dưới 7 hoặc 8 tuổi chưa thể tự đánh răng sạch. Người lớn cũng cần đánh răng cho trẻ.
- Tìm một tư thế sao cho trẻ cảm thấy thoải mái và bạn có thể nhìn thấy răng của trẻ trong khi đánh răng cho trẻ. Ví dụ, ngồi trên sàn sao cho đầu của trẻ ở trong lòng bạn. Hoặc đứng phía sau trẻ trước một chiếc gương.
- Nhẹ nhàng chải răng cho trẻ theo vòng tròn nhỏ. Chải tất cả các bề mặt của răng, kể cả bên trong lẫn bên ngoài.
- Sau khi chải răng, cho trẻ nhổ phần kem đánh răng còn sót lại nhưng không súc miệng. Một lượng nhỏ kem đánh răng còn lại trong miệng trẻ tốt cho răng.
- Nếu bạn gặp khó khăn khi chải răng cho trẻ, hãy sử dụng đồng hồ bấm giờ, trò chơi đếm số hoặc một bài hát trong khi đánh răng. Bạn cũng có thể nhờ nhân viên ở phòng khám nha khoa giúp đỡ chỉ dẫn.

Dùng một chút xíu kem đánh răng cho trẻ dưới 3 tuổi.

Sử dụng lượng kem đánh răng bằng cỡ hạt đậu cho trẻ từ 3 đến 6 tuổi.

Tài liệu này được sự hỗ trợ của Cơ quan Quản lý trẻ em và gia đình (ACF) thuộc Bộ Y tế và Dịch vụ Nhân sinh Hoa Kỳ (HHS) như một phần trong khoản hỗ trợ tài chính tổng cộng $7,582,500 với 97% được tài trợ bởi ACF và 3% được tài trợ bởi Cơ quan Quản lý tài nguyên và dịch vụ y tế (HRSA) của HHS Hoa Kỳ. Nội dung của tài liệu này là của (các) tác giả và không nhất thiết đại diện cho quan điểm cũng như sự chứng thực của ACF/HHS hoặc chính phủ Hoa Kỳ. Tài liệu này có thể được sao chép cho các mục đích phi thương mại mà không cần xin phép.

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES · USA
ADMINISTRATION FOR CHILDREN & FAMILIES
Office of Head Start · National Center
National Center on Health, Behavioral Health, and Safety