

## TUYÊN TRUYỀN THÁNG 2

### CHĂM SÓC RĂNG MIỆNG CHO TRẺ ĐÚNG CÁCH



✚ **Đánh răng là cách tốt nhất để giữ gìn vệ sinh răng miệng và chống sâu răng cho trẻ. Khi trẻ 2 - 5 tuổi là lúc nên tập cho trẻ thói quen đánh răng.**

- Kích thích sự tò mò của trẻ: Trẻ con có tính tò mò rất cao, vì thế những công việc hàng ngày của cha mẹ sẽ làm trẻ chú ý. Việc đánh răng của người lớn diễn ra thường xuyên giúp trẻ hiểu rằng, đó là công việc mà mỗi người phải làm hàng ngày. Sau khi tính tò mò của trẻ được kích thích, chúng sẽ coi việc đánh răng như trò chơi của người lớn và nếu được hỏi: có thích đánh răng không, trẻ sẽ vui vẻ nhận lời vì muốn làm thử.

- Chọn đúng bàn chải và kem đánh răng: Việc lựa chọn bàn chải và kem đánh răng cũng ảnh hưởng rất lớn đến ý muốn đánh răng của trẻ. Cha mẹ có thể đưa trẻ đến các cửa hàng để tự chọn loại bàn chải và kem đánh răng mà trẻ thích. Những điều này sẽ kích thích trẻ trong việc đánh răng.

#### ❖ **Dạy trẻ đánh răng đúng cách**

- Trước hết, bạn hãy chọn cho trẻ một chiếc bàn chải nhỏ, có lông mềm, đảm bảo vừa với miệng trẻ.

- Dùng lượng kem đánh răng vừa phải, lượng nhỏ bằng hạt đậu là tốt nhất, vì nó không tạo quá nhiều bọt, gây trở ngại cho việc đánh răng của trẻ.

- Hướng dẫn trẻ chỉ dùng lực vừa phải, không chà răng quá mạnh. Tuyệt đối không được chà răng theo chiều ngang, vì sẽ dẫn đến nguy cơ làm tụt nướu. Chà

răng theo chiều dọc, từ trên xuống dưới cho hàm trên và từ dưới lên trên cho hàm dưới và chỉ chà ngang đối với mặt nhai.

- Lần đầu tiên trẻ đánh răng bạn nên đứng sau hoặc bên cạnh, tay bạn vòng ra đằng sau gáy của con mình, rồi đứng như thế cầm bàn chải đánh răng cho bé.

- Bạn nhất định phải dạy bé cách súc miệng, súc nước cho kêu sùng sục trong miệng trẻ và nhổ đi. Nếu trẻ nuốt quá nhiều kem đánh răng sẽ gây ra bệnh thừa chất florua, điều này khiến những đốm trắng xuất hiện trên răng của con bạn.

### ❖ Chải răng như thế nào?

- Một lần chải răng đúng cách mất ít nhất 2 phút – chính xác là 120 giây ! Hầu hết người lớn thường không chải răng đủ thời gian. Để biết được thời gian chải, hãy dùng một cái đồng hồ để đếm thời gian. Để chải răng đúng, hãy dùng những động tác ngắn, nhẹ nhàng, chú ý đến đường viền nướu, chải sạch những răng trong cùng, và những vùng xung quanh phần trám, thân răng và vùng phục hồi khác. Tập trung làm sạch những vùng sau:

- Chải sạch mặt ngoài của răng trên trước, sau đó là răng dưới
- Chải sạch mặt trong của răng trên trước, sau đó là răng dưới
- Chải sạch mặt nhai
- Để có hơi thở thơm tho, cũng nhớ chải cả lưỡi của bạn nữa.
- Bạn nên thay bàn chải mỗi 3 tháng./.