

## Tại sao nên đi khám nha sĩ?

- Mỗi trẻ em đều đáng được hưởng sự khởi đầu khỏe mạnh trong cuộc sống!
- Sức khỏe răng miệng là một phần quan trọng của sức khỏe toàn diện!
- Các vấn đề về răng miệng có thể bắt đầu ngay từ khi còn nhỏ – ngay khi em bé mọc chiếc răng đầu tiên. Ngừa bệnh về răng dễ hơn nhiều so với chữa bệnh!
- 1 phần 4 trẻ em ở lứa tuổi tiểu học bị sâu răng!



Tên Chương Trình của Tôi: \_\_\_\_\_

Tên Nha Sĩ của Tôi: \_\_\_\_\_

Số Điện Thoại Nha Sĩ của Tôi: \_\_\_\_\_

Địa Chỉ Nha Sĩ của Tôi: \_\_\_\_\_

**Để lấy hẹn**, hãy gọi nha sĩ của quý vị. Nếu quý vị không biết nha sĩ của quý vị là ai hoặc muốn thay đổi nha sĩ, vui lòng gọi chương trình nha khoa của quý vị tại:



1-888-414-4110



1-888-703-6999



1-800-977-7307

Nếu quý vị gặp rắc rối với chương trình nha khoa hoặc việc tiếp cận chương trình nha khoa của quý vị, vui lòng gọi Department of Managed Health Care tại: **1-888-466-2219**

Nếu quý vị không biết chương trình nha khoa của quý vị là chương trình nào hoặc quý vị muốn thay đổi chương trình nha khoa, vui lòng gọi Health Care Options tại số: **1-800-430-8008**



## Sức Khỏe Răng Miệng Bắt Đầu từ Chiếc Răng Đầu Tiên của Con Quý Vị

Quận Los Angeles



dentalmanagedcare@dhcs.ca.gov

## Khi nào Con Quý Vị Cần Đi Khám Nha Sĩ?

### 0-1 tuổi

#### Khi nào?

Quý vị nên lấy hẹn cho buổi khám răng đầu tiên của con quý vị ngay khi chiếc răng đầu tiên nhú ra hoặc trước khi các em tròn một tuổi, thời điểm nào xảy ra trước sẽ áp dụng. Xem mặt sau của tờ thông tin này để biết hướng dẫn tìm nha sĩ trong chương trình của quý vị.

#### Tại sao?

Sâu răng có thể bắt đầu ngay từ khi chiếc răng đầu tiên nhú ra, vì vậy điều quan trọng là phải thu xếp buổi khám răng đầu tiên của con quý vị càng sớm càng tốt. Tại buổi khám đầu tiên, hãy hỏi về cách đánh răng cho con quý vị, và nói chuyện với nha sĩ của quý vị về fluoride và những gì quý vị có thể làm để ngừa sâu răng.

### Từ 2 tuổi trở lên

#### Khi nào?

Từ sáu tới mười hai tháng một lần, hoặc theo đề nghị của nha sĩ của con quý vị.

#### Tại sao?

Cho tới khi vào mẫu giáo, 50% trẻ em đã gặp các vấn đề về răng. Đi khám răng đều đặn có thể giúp phát hiện ra các dấu hiệu sâu răng ban đầu và ngăn chặn chỗ sâu răng mới.



## Quý Vị Có Thể Giúp Gì?

### 0-1 tuổi

#### Quý vị có thể giúp gì?

Nếu quý vị cho con bú bình khi đi ngủ, chỉ nên cho em dùng nước - đừng cho bú sữa, sữa pha chế, nước trái cây, hoặc các loại đồ uống ngọt. Nhẹ nhàng lau nướu răng của bé bằng khăn lau cho tới khi chiếc răng đầu tiên nhú ra - sau đó chuyển sang dùng bàn chải đánh răng mềm.

### 1-2 tuổi

#### Quý vị có thể giúp gì?

Đánh răng cho bé vào buổi sáng và trước khi đi ngủ bằng một chút kem đánh răng có fluoride. Theo dõi kỹ bất kỳ dấu hiệu sâu răng nào (các vùng nâu-trắng như phần ở trên răng gần nướu răng). Đề nghị bác sĩ y khoa của quý vị phủ fluoride lên răng của con quý vị tại các buổi khám sức khỏe tổng quát cho trẻ em khỏe mạnh. Khi đó chắc là bé đã biết uống bằng ly, chứ không phải bằng bình. Chỉ cho uống sữa hoặc nước trái cây vào giờ ăn và cho uống nước trong khoảng thời gian giữa các bữa ăn.

### Từ 2-6 tuổi

#### Quý vị có thể giúp gì?

Tiếp tục đánh răng cho bé vào mỗi buổi sáng và trước khi đi ngủ với chút kem đánh răng có fluoride cỡ bằng hạt đậu. Trẻ em dưới 7-8 tuổi không thể đánh răng sạch sẽ mà không có sự giúp đỡ của quý vị, nhưng hãy để bé tập đánh răng sau khi quý vị đã làm xong phần việc của mình. Hạn chế các loại thực phẩm và đồ uống có đường mỗi ngày.

### 6-12 tuổi

#### Quý vị có thể giúp gì?

Để bé tự đánh răng nhưng tiếp tục giúp bé để bảo đảm là bé đánh răng sạch sẽ. Giúp bé dùng chỉ nha khoa làm sạch răng trước khi đi ngủ. Nói chuyện với nha sĩ của con quý vị về chất bịt răng và fluoride để ngừa sâu răng. Tiếp tục hạn chế các loại thực phẩm và đồ uống có đường mỗi ngày.

### Từ 12 tuổi trở lên

#### Quý vị có thể giúp gì?

Tiếp tục kiểm tra việc đánh răng của con quý vị ít nhất hai lần một ngày. Hạn chế các loại đồ uống dành cho người chơi thể thao và sô-đa, và hoàn toàn tránh dùng các loại đồ uống tăng lực. Nói chuyện với nha sĩ của bé về chất bịt răng để ngừa sâu răng và dụng cụ bảo vệ miệng cho người chơi thể thao.

### Ở bất kỳ lứa tuổi nào

#### Quý vị có thể giúp gì?

Quý vị phụ huynh có thể giúp ngừa sâu răng. Đề nghị bác sĩ y khoa của quý vị phủ fluoride lên răng của con quý vị tại các buổi khám sức khỏe tổng quát cho trẻ em khỏe mạnh. Đừng dùng chung bàn chải đánh răng. Đừng ngại đặt câu hỏi. Bác sĩ và nha sĩ của quý vị luôn sẵn lòng giúp đỡ.