UBND QUẬN LONG BIÊN

**TRƯỜNG MẦM NON TÂN MAI**

BÀI TUYÊN TRUYỀN VỀ VỆ SINH RĂNG MIỆNG CHO TRẺ MẦM NON (Tháng 3)

**Trẻ mẫu giáo** **do có thói quen ăn vặt mà chưa có ý thức chăm sóc răng miệng cho bản thân nên trẻ dễ mắc các bệnh về răng miệng. Khi bị sâu răng sẽ làm cho trẻ đau đớn, biếng ăn, mất ngủ, gầy sút cân sẽ dẫn đến suy dinh dưỡng. Nếu không được chữa trị, bệnh này có thể dẫn đến đau răng, rụng răng, nhiễm trùng răng. Do đó các bậc cha mẹ cần quan tâm đến vệ sinh răng miệng cho con em mình, nếu không được quan tâm và chữa trị kịp thời sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe, đến răng và nụ cười của trẻ sau này.**

     Các bệnh răng miệng thường gặp ở trẻ mầm non như: Sâu men răng, sâu ngà răng, viêm tủy, viêm lợi,...Vì vậy muốn trẻ có hàm răng đẹp, các bậc phụ huynh cần thực hiện chế độ dinh dưỡng tốt, đầy đủ chất cần thiết cho sự phát triển hàm răng đẹp, khỏe của trẻ sau này như canxi, các loại vitamin có trong thức ăn,Trong thời kỳ trẻ thay răng sữa sang răng vĩnh viễn cũng cần bổ sung các chất cần thiết đó cho trẻ.

    ***\* Cách phòng bệnh sâu răng cho trẻ như sau:***

    - Đánh răng đều đặn, đúng cách mỗi ngày 2 đến 3 lần vào buổi sáng khi thức dậy, sau mỗi bữa ăn và buổi tối trước khi đi ngủ.

    - Chọn những thức ăn giàu canxi, vitamin D tốt cho răng như tôm, cua, sò, ốc, sữa, phomat, trái cây, rau củ quả …

    - Tránh ăn quà vặt, đặc biệt là các món có lượng đường cao như nước ngọt, sirô, bánh kẹo. Không ăn các thức ăn quá nóng, quá lạnh, quá chua, quá cứng sẽ làm yếu và hỏng men răng. Nên hạn chế dùng các món ăn có độ dẻo vì chúng rất dễ bám quanh răng, tạo điều kiện cho vi khuẩn sinh sôi. Nên súc miệng sau khi ăn uống đồ ngọt.

    - Dùng kem đánh răng có Fluor, súc miệng nước Fluor để phòng chống sâu răng. Fluor có tác dụng làm cho men răng cứng hơn, do vậy chống đỡ với vi khuẩn tốt hơn.

    - Khám răng định kỳ 6 tháng một lần để đề phòng sâu răng.

   ***\* Hướng dẫn trẻ cách vệ sinh răng miệng đúng cách, đánh răng đúng cách như sau***

- **Bước 1:** Sử dụng bàn chải đánh răng có lông mềm, dấp một ít nước cho ẩm và để một lớp mỏng kem đánh răng lên bề mặt lông bàn chải, nên chọn loại kem có chứa flour.
**- Bước 2:** Khi bắt đầu đáng răng, nên hàm chải trên, ở bên trái trước (mặt gần má) theo chiều kim đồng hồ. Đặt lông bàn chải hướng về đường viền nướu răng một góc 45 độ, rồi dịch chuyển bàn chải theo vòng tròn ngắn trên bề mặt răng khoảng 20 giây.
**- Bước 3:** Dùng lông bàn chải “quét” quét từ đường viền nướu răng đến bề mặt răng để làm sạch các mảng bám thức ăn trong kẽ răng và khe nướu.
**- Bước 4:** Tiếp tục chải “xoay tròn” theo chiều kim đồng hồ đói với hàm dưới bên trái. Lặp lại bước 2 và 3 cho bề mặt trong ở phía răng ở phía trong của hàm trên và hàm dưới.
**- Bước 5**: Chải mặt trong của răng cửa hàm trên (gần lưỡi) bằng cách sử dụng đỉnh đầu bàn chải để chải nhẹ từ đường viền nướu răng xuống bề mặt của răng.Thực hiện động tác này từ 2-3 lần .

**- Bước 6:** Đối với mặt trong của răng trước hàm dưới, thì cũng đặt lông đỉnh đầu bàn chải về đường viền nướu răng, sau đó chải nhẹ lên.Thực hiện 2-3 lần.
**- Bước 7:** Chải mặt nhai của răng hàm trên và dưới bằng cách xoay tròn bàn chải.
**- Bước 8:** Chải lưỡi và mặt trong cửa má: xoay nhẹ nhàng lông bàn chải theo chuyển động trên bề mặt lưỡi và phía trong má khoảng 30 giây.
**- Bước 9:** Súc miệng bằng nước sạch hoặc có thể dùng nước súc miệng.

***\*  Lưu ý:***

          - Chải sạch tất cả các bề mặt của răng.

          - Không đánh răng quá mạnh.

          - Thời gian đánh răng ít nhất 2 phút.

          - Đánh răng ngay sau khi ăn, trước khi ngủ.

          - 3 tháng nên thay bàn chải 1 lần.

         - Khi thay răng không nên để tự nhổ hoặc nhổ răng tại nhà , tránh nhiễm khuẩn và chảy máu nặng mà cần đến các phòng khám nha khoa, bệnh viện. Đối với những em có răng mọc lệch lạc, cần đợi mọc đủ răng vĩnh viễn mới dùng các dụng cụ nắn chỉnh răng hợp lý. /.