



YhocCongdong.com
vì sức khỏe cộng đồng

CHĂM SÓC RĂNG TRẺ EM



Tài liệu lưu hành nội bộ

Y học Cộng đồng – 11/11/2016

HIỆU ĐÍNH



**TS.BS. Lâm
Đại Phong**

Giảng viên Bộ môn
Răng Hàm Mặt
Đại học Y dược
TP.HCM.



**BS. Trần Kim
Quỳnh Tiên**

Răng Hàm Mặt
Đại học Y dược
TP.HCM (2008)



BS. Trần Ý Thảo

Răng Hàm Mặt
Đại học Y dược
TP.HCM (2010)

BIÊN SOẠN



**BS. Nguyễn
Ngọc Yến Thư**

Răng Hàm Mặt
Bệnh viện
Đại học Y Dược
TP.HCM.



**BS. Nguyễn Võ
Ngọc Trang**

Răng Hàm Mặt
Đại học Y dược
TP.HCM (2012)



**BS. Phạm
Nguyên Quân**

Răng Hàm Mặt
Đại học Y dược
Huế (2015)



**Đỗ Thị
Thanh Vân**

Sư Phạm Tiếng Anh
Đại học Sư Phạm
Kỹ thuật TP.HCM



BIÊN TẬP - THIẾT KẾ



**Hoàng Thị
Mỹ Hạnh**

Y học Cộng đồng



**Huỳnh
Trường Giang**

IT
Y học Cộng đồng
Thực phẩm Cộng đồng



YhocCongdong.com
vì sức khỏe cộng đồng

<https://YHocCongDong.com>

Dự án “Y học Cộng đồng” phổ biến những kiến thức y học
và thường thức về chăm sóc sức khỏe cho cộng đồng Việt Nam.

THEO DÕI

Nhi khoa Y học Cộng đồng



GROUPS

NhiKhoa.YHCD



<https://www.facebook.com/groups/NhiKhoa.yhcd>

MỤC LỤC

GIỚI THIỆU.....	1
CHƯƠNG 1 - CHĂM SÓC RĂNG TRẺ EM	2
1. Cách chăm sóc răng cho trẻ	2
1.1. Chăm sóc răng sữa.....	2
1.2. Chăm sóc răng vĩnh viễn	4
1.3. Chải răng đúng cách.....	5
2. Trẻ mọc răng.....	7
2.1. Quá trình mọc răng.....	7
2.2. Giảm đau khi mọc răng.....	9
3. Vấn đề sâu răng ở trẻ em	10
3.1. Sâu răng là gì?.....	10
3.2. Con tôi có nguy cơ bị sâu răng?.....	10
3.3. Bệnh sâu răng do bú bình.....	11
3.4. Làm thế nào để giúp ngừa sâu răng?.....	12
4. Lựa chọn cốc uống sữa thích hợp với trẻ.....	14
4.1. Làm thế nào để lựa chọn chiếc cốc đúng đắn.....	14
4.2. Trẻ nên uống gì và tần suất như thế nào?	15
CHƯƠNG 2 - DINH DƯỠNG VÀ SỨC KHỎE RĂNG MIỆNG.....	16
1. Vai trò của Dinh Dưỡng	16
2. Nên ăn gì tốt cho sức khỏe răng miệng?	16
3. Thói quen tốt cho bé.....	17
CHƯƠNG 3 - CÁC VẤN ĐỀ KHÁC LIÊN QUAN TỚI SỨC KHỎE RĂNG MIỆNG TRẺ EM.....	18
1. Bú tay và dùng núm vú giả ở trẻ	18
1.1. Vì sao trẻ bú tay hay núm vú giả?	18

1.2. Trẻ bỏ thói quen này như thế nào?.....	19
2. Nghiến răng ở trẻ nhỏ	21
2.1. Những nguyên nhân nào gây nên nghiến răng?	21
2.2. Nghiến răng có những tác hại gì?.....	22
2.3. Nghiến răng được chẩn đoán như thế nào?	23
2.4. Nghiến răng được điều trị ra sao?.....	24
2.5. Giúp đỡ trẻ có thói quen nghiến răng.....	25
2.6. Nghiến răng kéo dài bao lâu?	25
2.7. Phòng ngừa nghiến răng như thế nào?	26
CHƯƠNG 4 - HỎI - ĐÁP	27
BỘ EBOOK NHI KHOA Y HỌC CỘNG ĐỒNG	36
LIÊN HỆ	39

Giới thiệu

Răng của trẻ bắt đầu phát triển dưới nướu trước cả khi chúng ta có thể nhìn thấy. Khoảng 6 tháng sau khi trẻ sinh ra, bạn có thể nhìn thấy chiếc răng đầu tiên. Đó chỉ mới là bước khởi đầu cho những nụ cười sẽ đi theo suốt cả đời người. Chăm sóc răng miệng của trẻ, ngay cả trước khi bạn nhìn thấy những chiếc răng mọc lên, là chìa khóa cho sức khỏe răng miệng tốt.

Một hàm răng chắc khỏe có vai trò quan trọng đến sức khỏe toàn thân của trẻ. Răng giúp bé nhai thức ăn cũng như tập phát âm. Răng cũng ảnh hưởng đến sự phát triển xương hàm của bé và là thẩm mỹ cho khuôn mặt của trẻ.



Nguồn ảnh: Huy Tường Photography

Chương 1 - Chăm sóc răng trẻ em

1. Cách chăm sóc răng cho trẻ

Răng của trẻ bắt đầu phát triển dưới nướu trước cả khi chúng ta có thể nhìn thấy. Hãy bắt đầu thói quen vệ sinh răng miệng từ **TRƯỚC** khi chiếc răng đầu tiên của con bạn xuất hiện.

Luôn luôn ghi nhớ

- *Trước khi bé mọc răng: Lau sạch nướu của bé bằng một miếng vải ẩm mềm sau khi cho ăn sẽ giúp ngăn ngừa sự tích tụ của vi khuẩn.*
- *Khi bé mọc răng: Hãy dùng bàn chải mềm dành riêng cho trẻ và chải răng cho trẻ hai lần một ngày.*

1.1. Chăm sóc răng sữa

Bộ răng đầu tiên, còn gọi là “răng sữa” rất quan trọng và cần được chăm sóc. Những chiếc răng này không chỉ giúp trẻ nhai và phát âm khi nói, mà còn giúp phát triển xương hàm và giữ chỗ cho răng vĩnh viễn (bắt đầu mọc khi trẻ 6 hoặc 7 tuổi). Cũng như răng và nướu



của người lớn, răng và nướu của trẻ cũng cần được làm sạch. Để giúp trẻ làm quen với điều này, hãy dùng một mảnh vải nhỏ hoặc miếng gạc y tế mềm và ẩm lau nướu của trẻ sau mỗi bữa ăn.

Ngay khi chiếc răng đầu tiên mọc vào chỗ, bắt đầu chải răng bằng bàn chải lông mềm thiết kế riêng cho trẻ. Dùng nước thay vì kem đánh răng

chứa fluor cho trẻ dưới 2 tuổi, trừ khi được đề nghị sử dụng fluor từ chuyên gia chăm sóc sức khỏe.

Thường trẻ sẽ phản kháng bằng cách khóc la, thậm chí còn nôn ọe sữa hay thức ăn. Để trẻ quen với việc chải răng bạn có thể áp dụng các biện pháp như:

- Chọn bàn chải nhỏ, mềm, thích hợp với miệng trẻ 6 - 7 tháng
- Tập từ từ, chải mặt ngoài trước, vài lần cho trẻ quen mới chải mặt trong của răng
- Trong các lần tập đầu tiên, chải nhẹ nhàng không gây đau, không chải ngay sau khi cho trẻ ăn no...
- Bao giờ trẻ quen dần thì chải răng sau mỗi lần cho bú hay ăn xong
- Khi trẻ lớn hơn khoảng 12 tháng, tập trẻ biết nhổ nước sau khi chải răng, lúc này ta có thể lấy một lượng kem đánh răng rất nhỏ của trẻ em (loại không chứa fluor) chườm bằng một hạt đậu xanh tập cho trẻ chải răng.

Khi bé đến độ tuổi mầm non, bạn có thể bắt đầu sử dụng kem đánh răng có chất Fluor cho bé. Không nên cho kem đánh răng lên toàn bộ phần lông bàn chải, chỉ cần một lượng bằng hạt đậu xanh là đủ. Trẻ em có xu hướng nuốt kem đánh răng, và nuốt quá nhiều kem có chứa chất Fluor có thể gây nhiễm màu trên răng vĩnh viễn sau này của bé.

Trong thời gian mọc răng của 2 hệ răng sữa và vĩnh viễn, răng mới mọc tiếp xúc với fluor trong kem đánh răng sớm ngày nào thì phòng ngừa sâu răng tốt ngày đó.

Hiệp hội Nha khoa Hoa Kỳ khuyến cáo rằng các bậc cha mẹ không nên đưa con đến nha sĩ trễ hơn ngày sinh nhật đầu tiên của bé. Điều này giúp các nha sĩ có cơ hội để phát hiện sớm các vấn đề về răng miệng của trẻ. Nha sĩ răng trẻ em là những chuyên gia trong việc chăm sóc răng miệng cho trẻ nhỏ. Bạn và nha sĩ của con bạn nên cùng xem lại những thông tin quan trọng về chế độ ăn uống, chai sữa, cách đánh răng và sử dụng Fluor. Khám răng từ nhỏ sẽ giúp con của bạn trở nên làm quen và không sợ sệt với nha sĩ. Điều này cũng giúp thành lập thói quen chăm sóc răng định kỳ về sau.

1.2. Chăm sóc răng vĩnh viễn

Răng vĩnh viễn bắt đầu mọc khi trẻ được 6 hoặc 7 tuổi và tiếp tục mọc trong suốt tuổi dậy thì và có thể những năm đầu của tuổi trưởng thành. Chải răng ít nhất 2 lần mỗi ngày với kem đánh răng chứa fluor và làm sạch kẽ răng mỗi ngày một lần với chỉ nha khoa hoặc dụng cụ làm sạch kẽ răng là những thói quen quan trọng cần được trẻ thích nghi. Hạn chế ăn quà vặt hoặc thức ăn, thức uống chứa nhiều đường cũng là một chiến dịch lâu dài giúp răng khỏe mạnh.

Kiểm tra sức khỏe răng miệng thường xuyên cũng rất cần thiết. Điều đó giúp nha sĩ phát hiện những vấn đề như sâu răng, và điều trị ngay khi có thể. Việc này cũng tạo điều kiện cho việc làm sạch chuyên khoa và thoa fluor



giúp răng khỏe mạnh. Nha sĩ có thể đặt chất trám bít hố rãnh (dental sealants) lên mặt nhai các răng sau của trẻ bảo vệ chúng khỏi nguy cơ sâu răng về sau. Những mặt nhai này có hố, rãnh sâu, nơi thức ăn và mảng bám có thể tích tụ và phá hủy bề mặt men trên răng của trẻ.

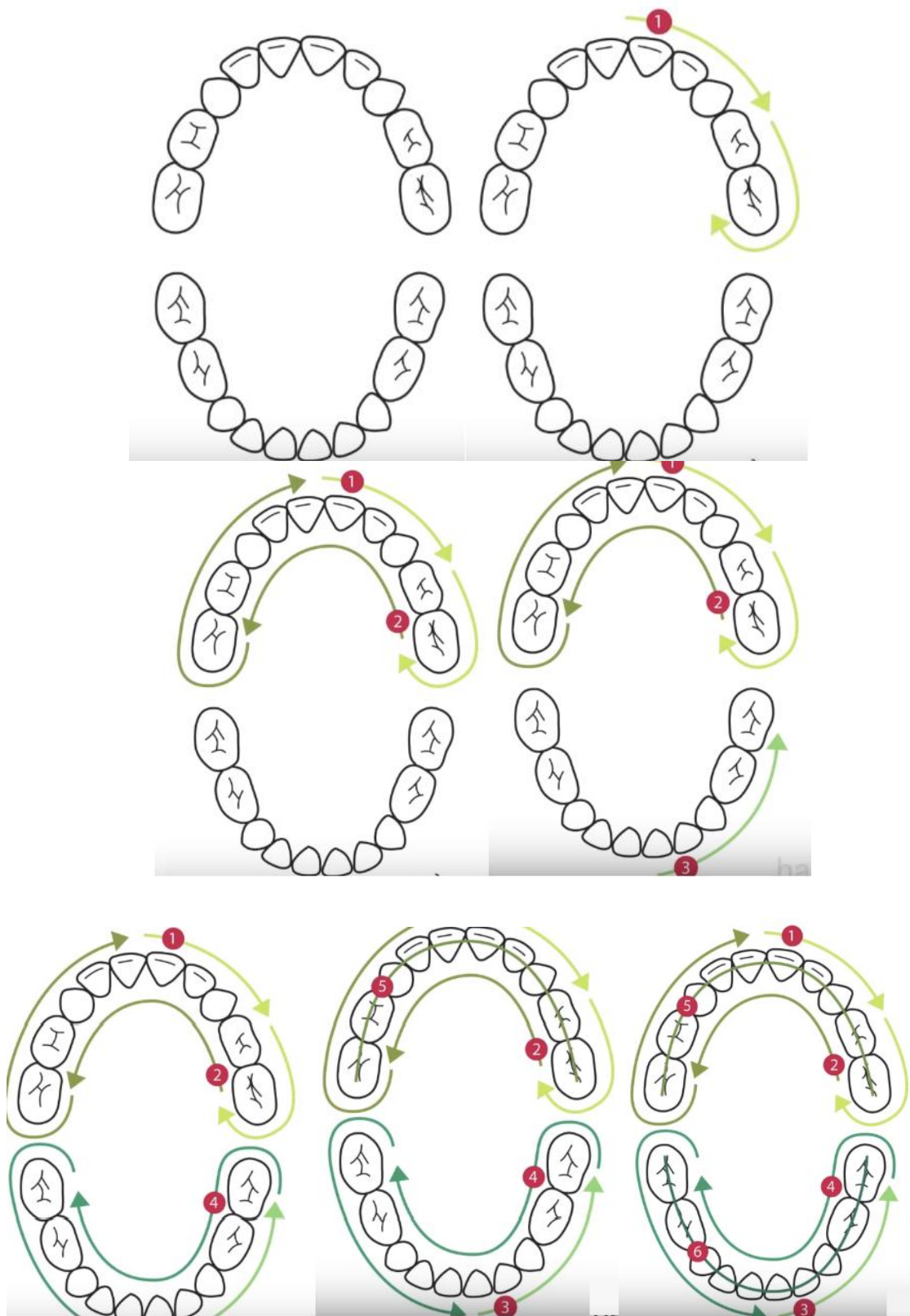
Chăm sóc răng miệng của trẻ, ngay cả trước khi bạn nhìn thấy những chiếc răng mọc lên, là chìa khóa cho sức khỏe răng miệng tốt. Hãy trao đổi với nha sĩ những cách giúp trẻ có một nụ cười khỏe mạnh suốt đời.

1.3. Chải răng đúng cách



- Đặt đầu bàn chải tỳ vào răng, tạo thành một góc với nướu. Di chuyển bàn chải theo vòng tròn một vài lần trên tất cả bề mặt răng.
- Chải mặt ngoài của răng hàm trên, hàm dưới, giữ cho lông bàn chải tỳ vào đường viền nướu.
- Chải giống như vậy đối với mặt trong của răng.
- Chải sạch mặt nhai
- Chải sạch mặt trong của răng cửa, đặt bàn chải nằm nghiêng, xoay đầu bàn chải theo vòng tròn.

- Chải sạch lưỡi giúp loại bỏ vi khuẩn và làm hơi thở thơm tho.
- Người lớn nên kèm trẻ em đến 8 tuổi

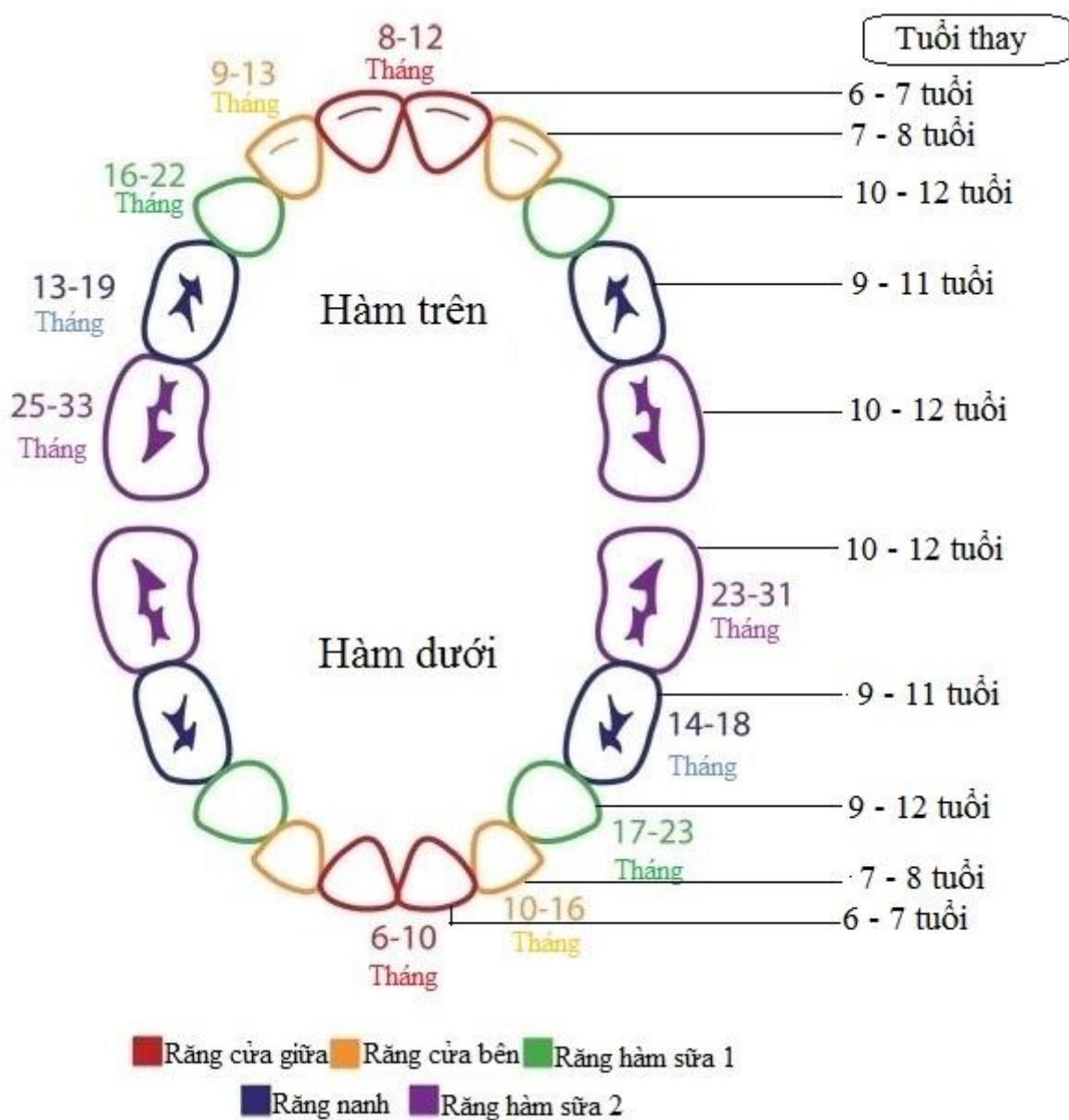


Đánh bề mặt của từng cái răng hai lần một ngày, hàng ngày

2. Trẻ mọc răng

Mọc răng, giai đoạn những chiếc răng đầu tiên nhú lên khỏi lợi của trẻ, có thể là quãng thời gian khó chịu cho bé và cha mẹ. Việc hiểu và dự đoán được những điều có thể xảy ra và cách giúp bé bớt đau sẽ giúp bạn kiểm soát được quá trình này.

2.1. Quá trình mọc răng



Quá trình mọc răng có thể bắt đầu khi trẻ mới 3 tháng tuổi, nhưng thường thấy chiếc răng đầu tiên bắt đầu nhú lên khỏi lợi khi trẻ từ 4-7 tháng tuổi.

Những chiếc răng đầu tiên xuất hiện thường là 2 chiếc răng cửa dưới, còn gọi là răng cửa giữa. Thường thì sau đó 4-8 tuần, 4 chiếc răng cửa trên cũng nhú lên (răng cửa giữa và răng cửa bên). Khoảng 1 tháng sau, những chiếc răng cửa bên ở hàm dưới (2 chiếc răng cạnh răng cửa giữa dưới) cũng mọc lên.

Tiếp theo là những chiếc răng cối sữa (răng hàm dùng để nghiền thức ăn), sau cùng là răng nanh (răng nhọn ở hàm trên). Hầu hết trẻ em đều có đủ 20 răng sữa trước sinh nhật lần thứ ba. (Nếu con bạn mọc răng chậm nhiều hơn như thế, hãy trao đổi với bác sĩ.)

Trong một số trường hợp hiếm gặp, trẻ sinh ra đã có 1 hoặc 2 răng hoặc răng mọc lên chỉ trong vài tuần sau khi sinh. Trừ khi răng gây cản trở việc cho bú hoặc lung lay nhiều gây nguy cơ bé ngạt nếu nuốt phải, nếu không thì điều này không đáng lo ngại.

Khi bắt đầu mọc răng, trẻ có thể chảy nước dãi nhiều hơn và muốn nhai các đồ vật. Đối với một số trẻ nhỏ, mọc răng không gây đau. Những đứa trẻ khác có thể trải qua quãng thời gian khó chịu ngắn, trong khi một số trẻ lại bứt rứt khó chịu trong nhiều tuần, chúng khóc và ăn ngủ khó khăn. Mọc răng có thể không dễ chịu, nhưng nếu trẻ có vẻ quá khó chịu, hãy trao đổi với bác sĩ của bạn.

Mặc dù đau và sưng nướu có thể khiến nhiệt độ ở trẻ cao hơn so với mức bình thường một chút, nhưng mọc răng thường không gây sốt cao

hoặc tiêu chảy. Nếu con bạn bị sốt trong giai đoạn mọc răng, có thể triệu chứng sốt này là do một nguyên nhân khác và bạn nên liên hệ với bác sĩ.

2.2. Giảm đau khi mọc răng

Đây là một số bí quyết bạn nên nhớ khi con bạn mọc răng:

- Lau mặt thường xuyên cho bé bằng khăn để lau sạch nước dãi và ngăn ngừa chứng phát ban.
- Dùng ngón tay sạch chà nướu cho trẻ.
- Đưa cho trẻ thứ gì đó để nhai. Hãy chắc chắn rằng nó đủ lớn để trẻ không nuốt vào hay bị nghẹn và nó không bị vỡ thành nhiều mảnh nhỏ. Một chiếc khăn ướt đặt trong tủ đông khoảng 30 phút là dụng cụ hỗ trợ mọc răng tiện dụng. Hãy đảm bảo là bạn mang nó ra khỏi tủ đông trước khi nó bị đông đá - bạn không muốn làm bầm tím phần nướu đã bị sưng lên - và chắc chắn rằng bạn giặt sạch khăn sau mỗi lần sử dụng.
- Dùng vòng cao su hỗ trợ mọc răng cũng tốt, nhưng tránh những loại có chất lỏng bên trong bởi chúng có thể bị vỡ hoặc rò rỉ. Nếu bạn dùng vòng mọc răng, làm lạnh nó trong ngăn mát, KHÔNG làm lạnh trong ngăn đá. Ngoài ra, không bao giờ đun sôi để khử trùng – sự thay đổi lớn về nhiệt độ có thể làm hư hại nhựa và rò rỉ hóa chất.
- Không bao giờ buộc vòng mọc răng quanh cổ hay bất kỳ bộ phận khác trên cơ thể bé - nó có thể bị mắc vào đâu đó và siết cổ bé.
- Nếu trẻ có vẻ khó chịu, hãy hỏi bác sĩ xem có nên cho trẻ một liều acetaminophen hoặc ibuprofen (cho trẻ trên 6 tháng) để bớt khó

chịu không. Không bao giờ cho aspirin lên răng và không chà xát cồn lên nướu của trẻ.

- Bánh quy cho trẻ mọc răng và thực phẩm đông lạnh hay lạnh chỉ dành cho trẻ em đã được ăn thức ăn rắn. Đừng sử dụng chúng nếu con bạn vẫn chưa bắt đầu ăn thức ăn rắn. Và hãy trông coi trẻ để chắc chắn rằng không có mảnh vụn nào bị vỡ ra hoặc có nguy cơ gây ngạt thở.
- Tránh dùng gel và viên mọc răng vì chúng có thể không an toàn cho trẻ (Cục Quản Lý Thực phẩm và Dược phẩm Hoa Kỳ khuyến cáo không nên sử dụng những sản phẩm chứa benzocaine cho trẻ dưới 2 tuổi trừ khi được chỉ định bởi bác sĩ chuyên khoa). Trao đổi với nha sĩ những cách khác có thể giúp bé dễ chịu hơn.

3. Vấn đề sâu răng ở trẻ em

3.1. Sâu răng là gì?

Sâu răng là những hố được hình thành khi vi khuẩn (mầm bệnh) trong miệng của bạn sử dụng đường trong thức ăn để tạo ra axit. Axit ăn mòn răng. Sâu răng rất phổ biến ở trẻ em. Chăm sóc răng miệng tốt sẽ giữ cho bé của bạn khỏi sâu răng.



3.2. Con tôi có nguy cơ bị sâu răng?

Con của bạn có thể có nguy cơ sâu răng nếu bé ăn nhiều thức ăn có đường (như nho khô, bánh quy và kẹo) và uống nhiều nước ngọt (như

nước ép trái cây và dấm, soda và các đồ uống ngọt). Bé cũng được xem là có nguy cơ nếu có bất kỳ yếu tố nào sau đây.

- Trẻ sinh thiếu tháng (non) hoặc nhẹ cân khi sinh.
- Đang được chăm sóc sức khỏe đặc biệt
- Có các đốm trắng hoặc nâu trên bất kỳ răng nào
- Không được nha sĩ thăm khám định kỳ.

3.3. Bệnh sâu răng do bú bình

Nhiều phụ huynh không hiểu vì sao con mình từ 1-3 tuổi rất dễ bị đa sâu răng ở các răng cửa sữa hàm trên và hàm dưới; và ít người biết rằng nguyên nhân gây nên tình trạng đa sâu răng như trên là do trẻ có thói quen bú bình trong khoảng thời gian dài mà vệ sinh răng miệng kém.

Sâu răng do bú bình thường xảy ra ở những trẻ có thói quen bú bình, ăn hay ngậm trong miệng những chất lỏng có chứa nhiều đường như: sữa có đường, nước trái cây, nước ngọt trong khi ngủ. Những trẻ có thói quen ngậm bình sữa hay



các thức uống có đường trước khi ngủ sẽ làm chất đường lên men

Nguồn ảnh: Tìm kiếm hình ảnh google, từ khóa "Baby Bottle Tooth Decay"

thành acid, tấn công vào men răng làm hư hại men răng, lâu ngày gây nên tình trạng đa sâu răng, nhất là các răng cửa sữa ở hàm trên và hàm dưới.

Nếu trẻ có thói quen bú bình lâu ngày mà không vệ sinh kỹ lưỡng các răng sẽ bị mất khoáng hay xuất hiện nhiều lỗ sâu trên nhiều răng, nếu không can thiệp và điều trị kịp thời. Hậu quả là các răng sữa phía trước hàm trên của bé thường có những lỗ sâu răng lớn hay những mảng khuyết lớn màu trắng, sau đó chuyển thành màu đen hoặc lớp men răng có thể bị phá hủy hoàn toàn tạo thành những lỗ sâu.

Lớp men và ngà của răng sữa rất mỏng, sâu răng lâu ngày nếu không được điều trị và dự phòng sớm sẽ làm cho trẻ bị đau nhức và gặp khó khăn trong việc ăn nhai, học tập và ảnh hưởng đến thẩm mỹ... Trường hợp trầm trọng hơn các răng sâu có thể gây ra nhiễm trùng phải nhổ răng, đôi khi làm ảnh hưởng đến các mầm răng vĩnh viễn bên dưới hay ảnh hưởng đến sức khỏe toàn thân, đôi khi có thể gây nhiễm trùng huyết...

Nếu phải nhổ sớm các răng sữa thì các răng vĩnh viễn mọc lên sau này sẽ mọc lệch lạc làm ảnh hưởng đến chức năng ăn nhai, phát âm, thẩm mỹ.

3.4. Làm thế nào để giúp ngừa sâu răng?

Tất cả mọi người trong gia đình nên tự chăm sóc tốt răng miệng của mình. Những thành viên bị nhiều răng sâu có thể truyền vi khuẩn gây sâu răng cho trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ.

Nên chải răng ít nhất hai lần một ngày và với người lớn nên dùng chỉ tơ nha khoa mỗi ngày một lần. Mỗi người nên đến nha sĩ hai lần một năm. Hãy gặp nha sĩ để được hướng dẫn cách chải răng đúng cho trẻ.



Hiệp hội Nha khoa Trẻ em – Hoa Kỳ đã đưa ra một số hướng dẫn phòng ngừa sâu răng do bú bình:

- Không nên để trẻ đi ngủ với bình sữa, nước trái cây hay nước ngọt ngậm trong miệng, nếu bé có thói quen bú bình mới ngủ thì chỉ cho ngậm bình nước lọc và lấy bình ra khi bé đã ngủ.
- Nên tập cho bé bú sữa mẹ hay bú bình, uống sữa vào các bữa ăn chính, không nên tập cho bé có thói quen cầm bình sữa chạy vòng vòng chơi hay ngậm bình sữa khi đi ngủ.
- Khi bé được 1 tuổi, nên tập cho trẻ uống sữa bằng ly càng sớm càng tốt. Vì khi uống sữa bằng ly, bé sẽ không có thói quen ngậm sữa trong miệng vì thế các chất đường trong sữa sẽ không đọng lại lâu trên răng.
- Giữ vệ sinh răng miệng bé luôn sạch sẽ bằng cách chải răng, uống nước sau khi uống sữa hay dùng gạc lau sạch răng cho bé sau mỗi lần ăn hay uống sữa.
- Nếu bé cần ngậm núm vú mới ngủ được, nhất là vào ban đêm thì nên cho bé uống nước sạch, hạn chế sử dụng các loại thức uống có đường.
- Tập cho bé có thói quen khám răng miệng định kỳ 6 tháng hay 1 năm/lần, để phát hiện những răng mới bị sâu và được hướng dẫn cách chăm sóc răng miệng đúng cách.

4. Lựa chọn cốc uống sữa thích hợp với trẻ

Sâu răng có thể xuất hiện rất sớm, ngay khi trẻ mọc răng. Một trong số những nguyên nhân gây sâu răng trẻ đầu thời kì thơ ấu (từ khi mọc răng đến 8 tuổi) – đôi khi gọi là “sâu răng do bú bình” – là sự tiếp xúc lâu và thường xuyên của răng với dung dịch chứa đường – gồm sữa tươi, sữa bột và nước trái cây. Vì sâu răng có thể phá huỷ răng trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ nên bố mẹ cần động viên trẻ uống bằng cốc khi trẻ được 1 tuổi.

Khi chuyển từ bú bình sang dùng cốc, cần lưu ý:

- Loại cốc bạn chọn
- Loại thức uống cho trẻ
- Tần suất trẻ nhấm nháp chúng
- Không để trẻ mang cốc chạy xung quanh.

4.1. Làm thế nào để lựa chọn chiếc cốc đúng đắn

Chiếc cốc phù hợp nhất là chiếc cốc không có van. Những cửa hàng cung cấp một lượng lớn và nhiều chủng loại cốc (thường được gọi là “cốc uống từng ngụm”). Nhiều nhưng không phải đa số chúng là cốc chống trào, chúng thực ra là những



bình sữa được làm giống vì nó không có van chống trào bên dưới vòi uống. Tuy nhiên, trẻ không thể uống từng ngụm với cốc có van mà phải bú (như động tác bú bình). Điều này không giúp trẻ học được cách uống từng ngụm.

Nên mua những loại cốc không có van chống trào, một chiếc cốc hữu dụng phải có nắp để vặn hay lắp vào vòi uống. Một chiếc cốc nên có 2 tay cầm và đáy nặng để cốc tự giữ thẳng bằng khi nghiêng và ít trào nhất có thể.

4.2. Trẻ nên uống gì và tần suất như thế nào?

Không để trẻ uống các loại thức uống có đường (sữa hay nước trái cây) hoàn toàn vì nó dễ gây sâu răng. Chỉ nên cho trẻ uống trong bữa ăn – nên hiểu rằng trẻ ăn thường xuyên hơn so với trung bình 3 lần một ngày của người lớn. (Lượng nước bọt tiết ra tăng khi ăn giúp trung hoà lượng axit và loại bỏ vụn thức ăn trong miệng). Nếu trẻ khát, chỉ cho trẻ uống nước chứa trong cốc.

Không nên cho trẻ cầm cốc trong khi chạy chơi hay tạo thói quen giữ cốc bên mình khi lái ô tô hay đi bộ vì khi đó trẻ thường xuyên uống chất ngọt và sẽ dễ sâu răng hơn. Một vấn đề khác là trẻ thường đứng không vững và có nguy cơ té ngã khi vừa đi vừa uống cùng lúc dẫn đến chấn thương vùng miệng.

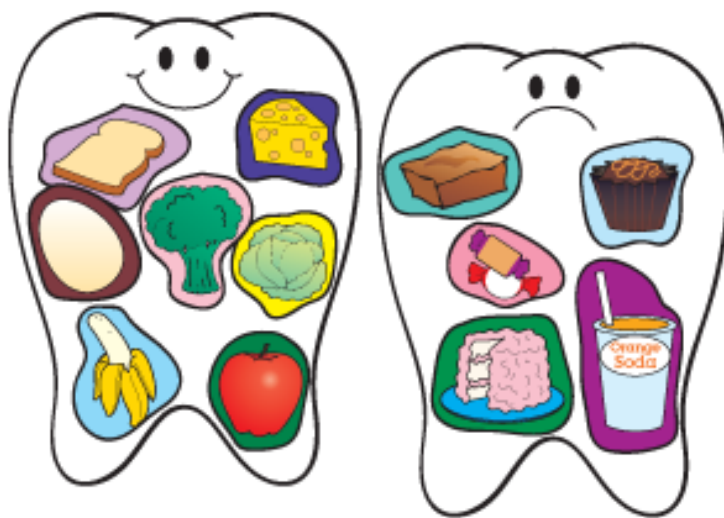
Chiếc cốc tập luyện nên được dùng tạm thời, khi trẻ đã học cách uống từng ngụm, nó sẽ được cất đi.

Chương 2 - Dinh dưỡng và sức khỏe răng miệng

1. Vai trò của Dinh Dưỡng

Trẻ em cần bộ răng chắc khỏe để nhai thức ăn và có nụ cười xinh. Hơn nữa, một chế độ dinh dưỡng tốt là tố chất cần thiết cho sự tăng trưởng và phát triển ở trẻ nhỏ. Hầu hết thức ăn, gồm cả sữa và rau củ, đều chứa vài loại đường có thể góp phần gây sâu răng. Để kiểm soát lượng đường trẻ tiêu thụ, bạn hãy đọc kỹ thành phần cũng như chọn loại thực phẩm có chứa ít đường. Ngoài ra, việc chọn loại thức uống, như nước lọc, sẽ cung cấp đủ nước và góp phần vào quá trình hấp thu dưỡng chất của bé.

2. Nên ăn gì tốt cho sức khỏe răng miệng?



Theo MyPlate, một trang web của Trung tâm Phát triển Chính sách Dinh dưỡng (The Center for Nutrition Policy and Promotion), thuộc bộ Nông nghiệp Hoa Kỳ, một chế độ ăn cân bằng nên bao gồm:

- Trái cây và rau củ. Chiếm một nửa khẩu phần hằng ngày của bé.
- Ngũ cốc. Ít nhất một nửa số ngũ cốc là loại nguyên hạt, như yến mạch, bột mì và gạo nâu.

- Các sản phẩm từ sữa. Hãy chọn loại ít hoặc không có chất béo.
- Thịt nạc. Chọn loại thịt nạc, như thịt bò, thịt gia cầm (bỏ da) và cá. Cũng hãy thử nhiều loại thức ăn có chứa đạm khác như trứng và các loại đậu (ví dụ như đậu nành). Nên ăn ít nhất 225g hải sản mỗi tuần.
- Tránh ăn đồ ngọt, thực phẩm dính và đồ ăn nhẹ giữa các bữa là lời khuyên tốt. Để tránh sâu răng, hãy hạn chế các món ăn ngọt và đồ uống giữa các bữa ăn. Chỉ ăn vào những thời điểm nhất định. Trái cây tươi, rau quả, pho mát và bánh quy giòn là những thức ăn nhẹ thân thiện với răng.

3. Thói quen tốt cho bé

Cùng với chế độ ăn, thói quen ăn vặt, ngậm chai hay núm vú giả cũng tác động lên sức khỏe răng miệng của trẻ. Một số mẹo sau đây sẽ giúp bé có răng miệng khỏe mạnh:

- Chỉ cho bé bú chai chứa sữa thông thường hoặc sữa mẹ. Tránh cho bé ngậm chai với nước đường, nước trái cây hoặc nước uống có ga.
- Trẻ sơ sinh phải uống xong sữa trước khi đi ngủ.
- Nếu con bạn ngậm núm vú giả, hãy rửa sạch trước khi đưa cho bé. Không nhúng núm vú giả vào đường hay mật ong, cũng như không ngậm vào miệng trước khi đưa cho bé.
- Khuyến khích bé uống bằng cốc trước lúc 1 tuổi. Không khuyến khích việc dùng thường xuyên hay kéo dài loại cốc sippy (cốc có nắp chống đổ ngay cả khi lật úp).
- Cung cấp thức ăn vặt bổ dưỡng và giới hạn các loại đồ ăn ngọt trước bữa ăn chính.

Chương 3 - Các vấn đề khác liên quan tới sức khỏe răng miệng trẻ em

1. Bú tay và dùng núm vú giả ở trẻ

Như nhiều bậc cha mẹ khác, bạn cũng sẽ quan tâm về thói quen mút ngón tay cái, bú ngón tay hoặc núm vú giả của con cái mình. Có thể bạn thắc mắc rằng thói quen này có hại gì không, ở tuổi nào thì nên bỏ và điều gì sẽ xảy ra nếu con bạn không dừng thói quen này lại?

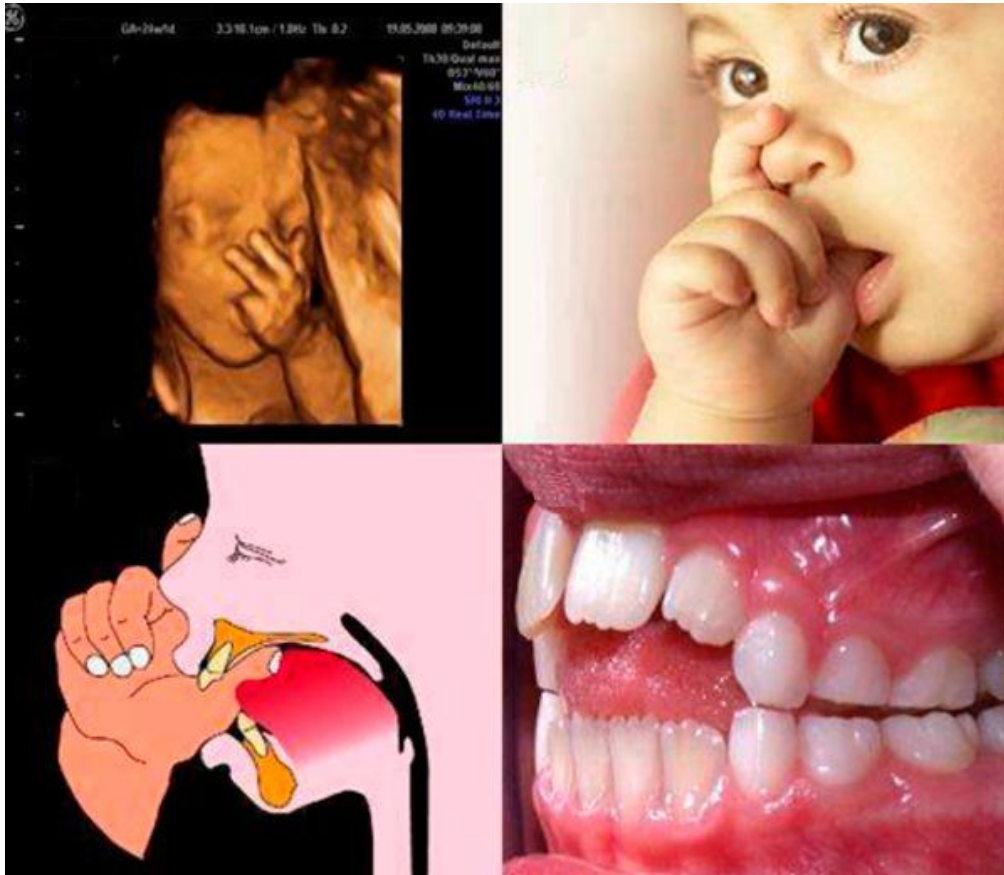
1.1. Vì sao trẻ bú tay hay núm vú giả?

Bạn có thể yên tâm rằng bú là một trong những phản xạ tự nhiên của trẻ sơ sinh. Trẻ bắt đầu bú ngón cái hoặc những ngón tay khác từ khi trẻ còn ở trong lòng mẹ. Trẻ sơ sinh và trẻ nhỏ có thể bú ngón cái, những ngón tay khác, núm vú giả hoặc các vật khác. Điều đó làm trẻ cảm thấy an toàn và thoải mái, và còn giúp trẻ tìm hiểu về thế giới riêng của chúng.



Việc đặt ngón cái hoặc một ngón tay khác vào miệng mang đến cho một số trẻ cảm giác an toàn trong những giai đoạn khó khăn, chẳng hạn khi trẻ bị tách rời với bố mẹ, bị những người xa lạ bao quanh hoặc ở trong một môi trường không quen thuộc. Do việc bú ngón tay tạo sự thư giãn, nó cũng giúp trẻ dễ ngủ hơn. Vì lý do này, trẻ nhỏ hay bú ngón cái của chúng vào buổi tối hoặc vào những khi trẻ cảm thấy mệt mỏi.

Tuy nhiên, thói quen bú ngón tay kéo dài có thể dẫn đến một số vấn đề ảnh hưởng đến sự phát triển bình thường của miệng và sự sắp xếp của răng. Nó cũng có thể gây ra những thay đổi trên vòm miệng của trẻ.



Nguồn ảnh: Tìm kiếm hình ảnh google, từ khóa "Treatment Thumb Sucking"

Những trẻ nào chỉ để ngón cái thụ động trong miệng gặp ít vấn đề hơn những trẻ có thói quen mút mạnh ngón cái. Khi một đứa trẻ bú chủ động mà lấy ngón cái ra khỏi miệng trẻ, ta thường nghe thấy âm thanh như tiếng bộp bộp. Những trẻ bú ngón cái nhiều có thể có bất thường ở bộ răng sữa của bé.

1.2. Trẻ bỏ thói quen này như thế nào?

Về cơ bản, dùng núm vú giả cũng có thể ảnh hưởng đến răng của trẻ giống như thói quen bú ngón tay. Tuy nhiên, thói quen dùng núm vú

giả thường dễ bỏ hơn. Nếu bạn đưa cho trẻ một cái núm vú giả, hãy rửa sạch sẽ. Đừng bao giờ ngâm núm vú với đường, mật ong hay những chất ngọt khác trước khi đưa cho trẻ.

Hầu hết trẻ con tự bỏ thói quen bú ngón tay trong khoảng từ 2-4 tuổi. Hành vi này giảm dần dần trong suốt khoảng thời gian đó, khi trẻ ít ngủ hơn, và thức nhiều hơn để khám phá thế giới xung quanh. Áp lực giống bạn bè khi trẻ ở độ tuổi đến trường cũng giúp nhiều cho việc ngừng thói quen cho ngón tay vào miệng.

Nếu trẻ không thể tự bỏ, cha mẹ nên ngưng khuyến khích thói quen này sau 4 tuổi. Tuy nhiên, áp lực quá mức để dừng thói quen này thường có hại nhiều hơn là có lợi. Hầu hết trẻ em từ bỏ thói quen này khi 4 tuổi mà hàm răng không bị hại gì. Nếu con của bạn vẫn còn thói quen mút tay sau khi 4 tuổi, hãy đến gặp nha sĩ. Các nha sĩ sẽ xem xét cẩn thận vấn đề về sự phát triển của răng. Ở hầu hết các trẻ, không cần phải lo lắng về thói quen mút tay cho đến khoảng 6 tuổi, khi các răng cửa vĩnh viễn bắt đầu mọc.

Những điều cần lưu ý

- *Thay vì trách mắng trẻ khi chúng bú ngón tay, hãy khen ngợi khi trẻ không làm vậy.*
- *Trẻ thường bú ngón tay khi cảm thấy bất an. Hãy chú ý đến việc giải quyết nguyên nhân gây ra sự lo lắng và làm trẻ thấy thoải mái.*
- *Hãy thưởng cho trẻ nếu trẻ tránh bú ngón tay khi phải trải qua một giai đoạn khó khăn như trong trường hợp bị tách khỏi người thân trong gia đình.*

Nha sĩ cũng có thể động viên trẻ ngừng thói quen bú ngón tay và giải thích điều gì sẽ xảy ra với răng của trẻ nếu tiếp tục duy trì thói quen đó.

Nếu những phương pháp trên không hiệu quả, hãy nhắc nhở trẻ để bỏ thói quen bằng cách quấn băng quanh ngón cái hoặc mang vớ vào tay trẻ lúc ban đêm. Nếu thói quen bú ngón tay vẫn tiếp tục, hãy thảo luận với nha sĩ hoặc bác sĩ nhi khoa của trẻ. Những chuyên gia ấy có thể chỉ định một khí cụ hoặc một liệu pháp giúp trẻ ngăn ngừa thói quen bú ngón tay.

2. Nghiến răng ở trẻ nhỏ

Khi nhìn vào con bạn lúc ngủ, bạn muốn nghe âm thanh của những giấc mơ ngọt ngào: tiếng thở nhẹ nhàng và có lẽ thỉnh thoảng là một tiếng thở dài. Tuy nhiên, một số phụ huynh lại nghe thấy những âm thanh gay gắt hơn như tiếng siết chặt răng, gọi là thói quen nghiến răng lúc ngủ, hay xảy ra ở trẻ em.

Nghiến răng là thuật ngữ y khoa miêu tả cắn chặt răng hoặc siết chặt hai hàm. Nghiến răng thường xảy ra trong giấc ngủ sâu hoặc trong khi bị căng thẳng. Các chuyên gia nói trong số 10 đứa trẻ sẽ có 2 hoặc 3 trẻ bị nghiến hoặc cắn chặt răng, nhưng hầu hết khi lớn lên sẽ không còn bị nữa.

2.1. Những nguyên nhân nào gây nên nghiến răng?

Mặc dù có nhiều nghiên cứu đã được thực hiện, không ai biết lý do tại sao bệnh nghiến răng xảy ra. Trong một số trường hợp, trẻ em có thể nghiến vì răng trên và răng dưới khớp không đúng. Những trẻ khác lại nghiến như là một phản ứng với sự đau đớn, chẳng hạn như bị đau tai

hay mọc răng. Phản ứng nghiến răng của trẻ có thể như là một cách để giúp giảm đau, giống như việc chúng ta có thể xoa bóp lên một cơ bắp đang đau. Nhiều trường hợp nằm ngoài những nguyên nhân khá phổ biến trên.

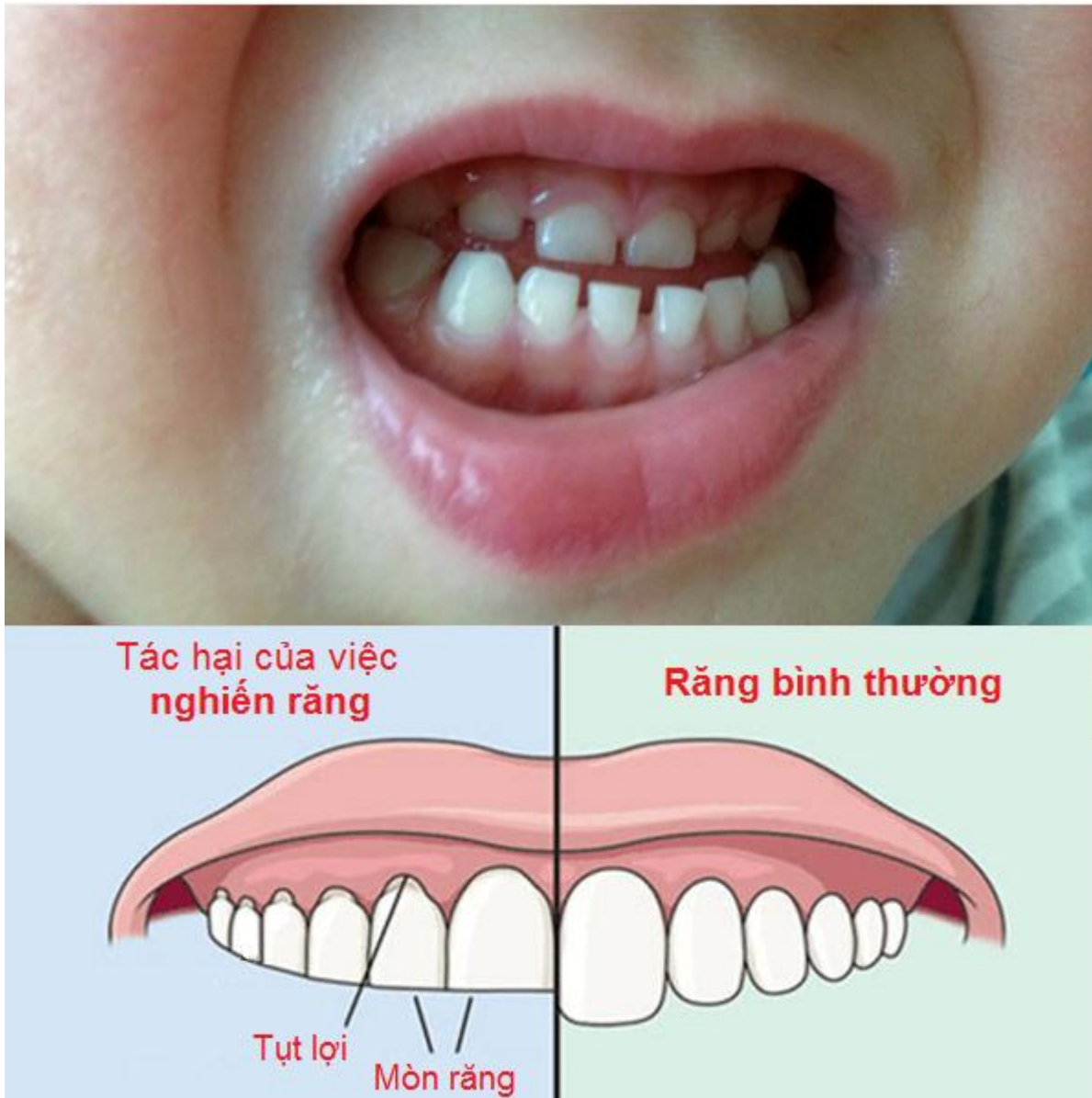
Căng thẳng (stress) hay giận dữ có thể là nguyên nhân. Ví dụ, một đứa trẻ có thể lo lắng về bài kiểm tra ở trường hoặc một sự thay đổi thói quen (có em hay một giáo viên mới). Thậm chí tranh cãi với cha mẹ, anh, chị, em ruột cũng có thể gây ra căng thẳng để dẫn đến nghiến răng hoặc siết chặt hàm.

Một số những đứa trẻ quá hiếu động cũng bị nghiến răng. Và đôi khi, trẻ em với bệnh lý y khoa khác (chẳng hạn như bại não) hoặc đang uống một số thuốc có thể phát triển bệnh này.

2.2. Nghiến răng có những tác hại gì?

Nhiều trường hợp của bệnh nghiến răng không bị phát hiện, không có tác dụng phụ, trong khi những trường hợp khác lại gây đau đầu hoặc đau tai. Thông thường, nó lại gây khó chịu hơn với các thành viên trong gia đình vì tiếng ồn.

Trong một số trường hợp, nghiến và siết chặt ban đêm có thể làm mòn răng, làm răng vỡ, nhạy cảm với nhiệt độ tăng lên, gây ra đau mặt nghiêm trọng và các vấn đề hàm, chẳng hạn như hội chứng khớp thái dương hàm (TMJ). Hầu hết ở các trẻ em nghiến răng, thường không có vấn đề TMJ trừ khi việc nghiến răng của trẻ trở thành mãn tính.



Nguồn ảnh: Tìm kiếm hình ảnh google, từ khóa “bruxism kid”

2.3. Nghiến răng được chẩn đoán như thế nào?

Rất nhiều đứa trẻ nghiến răng nhưng không biết, vì vậy thường là anh chị em ruột hoặc cha mẹ xác định vấn đề.

Một số dấu hiệu để xác định:

- Tiếng nghiến khi con bạn đang ngủ
- Than đau hàm hoặc mặt vào buổi sáng
- Đau khi nhai

Nếu bạn nghĩ rằng con mình nghiến răng, hãy liên hệ các nha sĩ, họ sẽ kiểm tra men răng có bị vỡ không, có bị mòn, bị nứt bất thường không, và kiểm tra với hơi hoặc nước phun trên răng để xem độ nhạy cảm bất thường.

Nếu có tổn thương, nha sĩ có thể hỏi con bạn một số câu hỏi, chẳng hạn như:

- Con cảm thấy thế nào trước khi đi ngủ?
- Con có lo lắng về bất cứ điều gì ở nhà hay trường học?
- Con tức giận với một ai đó?
- Con làm gì trước khi đi ngủ?

Việc khám sẽ giúp nha sĩ xác định xem liệu nghiến răng được gây ra bởi giải phẫu học (răng bị lệch) hoặc tâm lý (căng thẳng) hay các yếu tố ảnh hưởng khác và đưa ra một kế hoạch điều trị hiệu quả.

2.4. Nghiến răng được điều trị ra sao?

Hầu hết trẻ em ngưng nghiến răng khi lớn lên, nhưng phụ huynh cần kết hợp theo dõi và khám răng định kỳ để có thể nắm rõ vấn đề cho đến khi chúng không còn nữa.

Trong trường hợp nghiến và siết chặt làm cho khuôn mặt của một đứa trẻ bị ảnh hưởng và đau quai hàm hay đau răng, nha sĩ có thể cho ngậm khay/máng bảo vệ đặc biệt vào ban đêm. Khay được đúc dựa trên chính hàm răng của trẻ, tương tự như khay bảo vệ răng các cầu thủ bóng đá sử dụng. Dù ngậm khay/máng bảo vệ cần phải có thời gian làm quen, nhưng thường đem kết quả tích cực nhanh chóng.

2.5. Giúp đỡ trẻ có thói quen nghiến răng

Cho dù nguyên nhân là sinh lý hay tâm lý, có thể kiểm soát bệnh nghiến răng của trẻ bằng cách thư giãn trước khi đi ngủ - ví dụ: tắm nước ấm hoặc tắm vòi sen, nghe một vài phút nhạc nhẹ nhàng, hoặc đọc một cuốn sách.

Đối với bệnh nghiến răng gây ra bởi sự căng thẳng, hãy hỏi về những gì sẽ làm ảnh hưởng con của bạn và tìm cách giúp đỡ. Ví dụ, một đứa trẻ đang lo lắng về việc xa nhà trong một chuyến đi cắm trại lần đầu tiên, các bé có thể cần được bảo đảm rằng cha hoặc mẹ sẽ được ở gần đó nếu bất cứ điều gì xảy ra.

Nếu vấn đề phức tạp hơn, như di chuyển đến thị trấn mới, thảo luận các mối quan tâm của con và cố gắng giảm bớt bất kỳ lo sợ. Nếu bạn cần sự quan tâm hơn, có thể nói chuyện với bác sĩ của bạn.

Trong một số trường hợp hiếm gặp, thuốc giảm căng thẳng đơn giản không thể ngăn chặn bệnh nghiến răng. Nếu con bạn khó ngủ hoặc có cư xử khác thường, nha sĩ hoặc bác sĩ có thể đề nghị đánh giá thêm. Điều này có thể giúp xác định nguyên nhân của sự căng thẳng và một khóa học điều trị thích hợp.

2.6. Nghiến răng kéo dài bao lâu?

Nghiến răng thời thơ ấu thường sẽ ngưng ở tuổi vị thành niên. Hầu hết trẻ em ngừng nghiến khi không còn răng sữa. Tuy nhiên, vài trẻ em tiếp tục đến tuổi vị thành niên. Trong trường hợp nghiến răng do căng thẳng, nghiến răng sẽ mất đi khi căng thẳng không còn nữa.

2.7. Phòng ngừa nghiến răng như thế nào?

Một số bệnh nghiến răng là phản ứng tự nhiên của đứa trẻ trong quá trình tăng trưởng và phát triển, cho nên hầu hết không thể ngăn chặn được. Tuy nhiên, nếu bệnh nghiến răng do căng thẳng thì có thể tránh được bằng cách nói chuyện với trẻ em thường xuyên về những cảm xúc của trẻ và giúp trẻ giải quyết các vấn đề căng thẳng. Nên đưa con bạn đến gặp nha sĩ để được khám và điều trị khi phát hiện trẻ bị bệnh nghiến răng.

Chương 4 - Hỏi - Đáp

❖ **Câu hỏi 1:** Chào bác sĩ, nhờ bác sĩ tư vấn giúp em ạ. Con em được hơn 5 tháng bú hoàn toàn sữa mẹ tự nhiên, 3 tuần nay bé không chịu ti mẹ. Để bé bú theo nhu cầu thì rất ít và 4 tiếng mới bú 1 lần rất ít, em phải hút sữa ra bình bú thì cũng được 60ml 1 lần. Em thấy bé thích nút ti giả và bỏ tay vào miệng, nước dãi nhễ ở miệng nhiều. Ở lợi có hạt trắng ở hàm dưới có phải bé mọc răng không ạ? Nếu trẻ mọc răng thì biếng ăn bao lâu mới chịu ti mẹ ạ? Cảm ơn bác sĩ nhiều ạ.

Trả lời: BS. Nguyễn Quỳnh Anh - Nha khoa quốc tế IDC DaNang

Tùy theo mỗi bé giai đoạn biếng ăn nhanh hay chậm thôi, khi răng mọc lên sẽ đỡ hơn còn chính xác bao lâu thì mình không có câu trả lời. Có bé nhạy cảm, mọc răng giống như một căng thẳng với bé, bạn không nên lo lắng quá.

❖ **Câu hỏi 2:** Chào bác sĩ, em có câu hỏi muốn nhờ bác sĩ tư vấn giúp. Em có bé trai 3 tuổi 4 tháng, nặng 19kg, cao 1,07m. Hiện trạng của bé: Viêm tủy không phục hồi cây răng số 75. 7 cây răng cấm bị sâu nhẹ (chưa đến tủy). Hen bậc 2. Bé rất sợ, không cho khám răng. Gia đình đã đưa bé đến Bệnh viện Răng Hàm Mặt, và bệnh viện yêu cầu phải Gây mê để chữa tủy + trám. Nhưng gia đình Không muốn gây mê. Mình có cách xử lý nào khác không ạ?

*Trả lời: TS.BS. Lâm Đại Phong - Giảng viên Bộ môn Răng hàm mặt
Đại học Y dược TP.HCM*

Về kinh nghiệm gây mê mình không biết rõ, nhưng sau khi tham vấn ý kiến của bác sĩ phẫu thuật và bác sĩ răng trẻ em, thì họ có đề nghị sử dụng phương pháp tiền mê không cần đặt nội khí quản gây mê để điều trị cho bé. Nhưng bản thân mình có đề nghị, nên dùng thuốc giảm đau cho bé qua cơn viêm tuỷ cấp, hướng dẫn cha mẹ cách vệ sinh răng miệng cho bé, cho em đến bệnh viện/phòng nha thường xuyên, đợi khi lớn hơn 1 chút sẽ lấy tuỷ cho em.

Việc điều trị răng cho trẻ em còn có một cách khác, rất phụ thuộc vào kỹ năng lâm sàng của bác sĩ. Kỹ năng dụ dỗ, nếu không được, sẽ dùng biện pháp mạnh (cha mẹ đồng ý), tức là dùng dụng cụ giữ tay chân bé lại, và dùng thanh cản để buột bé há miệng và tiến hành chữa tuỷ. Việc chữa tuỷ cho bé đơn giản, nên có thể làm rất nhanh, tuy nhiên cần sự kiên nhẫn với các bé.

Nếu em ở Sài Gòn thì có thể vào bộ môn Răng Trẻ Em, Khoa RHM, ĐHY Dược TP.HCM, gặp thầy Phan Ái Hùng là chuyên gia giải quyết những ca này.

❖ Câu hỏi 3: Chào các bác sĩ, em muốn hỏi vấn đề liên quan đến răng của bé ạ. Bé nhà em năm nay 7 tuổi, đến tuổi thay răng rồi ạ, thường em cho bé nhà em đi khám răng định kỳ 3 - 4 tháng 1 lần để kiểm tra xem có vấn đề gì bất thường không. Đợt trước hai răng cửa dưới của bé lung lay khi đi khám thì bác sĩ khuyên là nên chủ động nhổ, hai răng cửa trên cũng tương tự như vậy, khi nhổ bác sĩ có tiêm thuốc tê vào lợi sau đó dùng kềm nhổ. Nhưng có nhiều lời khuyên là chỉ cần xít thuốc tê và việc chủ động nhổ như vậy có đúng

và cần thiết không ạ, hay là nên để răng tự lung lay đến khi nào tự rụng và khi tiêm thuốc tê như vậy có ảnh hưởng gì đến bé không? Vì bác sĩ nha giải thích cho em là chủ động nhổ khi răng lung lay để tránh trường hợp răng khác mọc chen lên. Em hỏi vì nhà em còn một bé nữa cũng sắp đến tuổi thay răng rút kinh nghiệm cho bé sau Em cảm ơn các bác sĩ đã lắng nghe và tư vấn ạ!

***Trả lời: TS.BS. Lâm Đại Phong - Giảng viên Bộ môn Răng hàm mặt
Đại học Y dược TP.HCM***

Xin chào bạn. Về việc có gây tê khi nhổ hay không hoàn toàn tùy thuộc vào tình huống lâm sàng/trường hợp cụ thể. Bác sĩ sẽ cân nhắc và đưa ra những đề nghị hợp lý. Trong trường hợp răng lung lay nhiều, đơn giản chỉ cần thoa/xịt thuốc tê là có thể lấy ra dễ dàng. Tuy nhiên, trong một số trường hợp răng sữa của bé không lung lay nhiều, nhưng cần khoảng trống để răng vĩnh viễn mọc lên, thì khi đó cần chủ động nhổ.

Về thuốc tê, cho đến thời điểm này vẫn được xem là an toàn và có thể sử dụng cho trẻ nhỏ. Hi vọng có thể giải đáp được phần nào thắc mắc của bạn. Thân mến!

❖ **Câu hỏi 4:** Suốt 5 năm nay mình rất buồn mỗi khi ai nhắc tới răng của con trai. Bé nhà mình vừa bị sâu và sún cụt tận lợi gần hết cả hai hàm. Đến nay cháu 7 tuổi đã thay hai răng cửa hàm dưới nhưng hai răng cửa hàm trên chưa có dấu hiệu mọc.



Vậy xin hỏi có cần cho cháu đi đào chân răng không hay cứ để mọc tự nhiên ạ? Nên bảo vệ cho những chiếc răng mới mọc như thế nào là tốt nhất để cháu có một hàm răng đẹp, có thể cười tự nhiên như bao bạn bè cùng trang lứa? Mình xin trân trọng cảm ơn các bác sĩ!

***Trả lời: TS.BS. Lâm Đại Phong - Giảng viên Bộ môn Răng hàm mặt
Đại học Y dược TP.HCM***

So với các bạn thì tuổi mọc răng của cháu hơi trễ, tuy nhiên, bạn chịu khó theo dõi thêm khoảng 3 tháng nữa. Mình thấy ở vị trí răng cửa mầm răng nhô lên khá rõ, hi vọng bạn ấy sẽ sớm xuất hiện để mẹ và bé hết lo lắng.

Tuy nhiên, ở cháu có vấn đề đáng ngại cần quan tâm hơn là tình trạng sâu răng khá nhiều. Đề nghị mẹ và bé nên có biện pháp thích hợp để ngăn ngừa tình trạng này. Việc trước tiên là nên kiểm tra lại cách chải răng của em đã đúng và sạch chưa? Số lần chải răng có đúng sau mỗi bữa ăn không? (=>ít nhất 3 lần/ngày). Chế độ ăn uống có nhiều chất gây sâu răng hay không? Tức là, ăn nhiều bánh ngọt, kẹo, uống nước ngọt như coca, pepsi... Ngoài ra, cần xem cháu có ăn đủ các loại thức ăn tốt cho răng như: rau, củ quả, thịt, cá, tôm, cua, trứng, sữa...hay không?

Chúc cháu sẽ sớm hết sâu răng và có 1 hàm răng sạch, đẹp.

❖ **Câu hỏi 5:** Bác sĩ ơi. Cho em hỏi bé nhà em được 7 tháng 24 ngày rồi nhưng chưa mọc cây răng nào cả. Giờ thì bé gặp chỗ nào cũng vịn để đứng. Như vậy bé có thiếu canxi không ạ?

Trả lời: TS.BS. Nguyễn Hữu Châu Đức - Phòng khám Kids Care Clinic
- 68 Hà Huy Giáp, TP. Huế

Chào chị. Trẻ giai đoạn này đã tự vịn đứng thì không thiếu canxi.

Bé của chị có thể mọc răng chậm do cơ địa. Sau này, bé sẽ mọc răng “bù”, mọc một lúc 4-5 cái. Chị nên tiếp tục phơi nắng sáng cho bé, cho bé gặm ruột bánh mì, bánh quy, ăn lợn cợn để kích thích nướu răng.

❖ **Câu hỏi 6:** Chào bác sĩ, bé nhà em 30 tháng bị sâu răng sữa thì phải làm sao. Bé bị sâu răng hàm dưới bên trái tính từ trong ra ngoài là răng số 2. Đã bị 1 chấm đen trên răng rồi.

Trả lời: BS. Nguyễn Quỳnh Anh - Nha khoa quốc tế IDC DaNang

Theo như bạn mô tả thì bé sâu răng 74, răng này sẽ thay lúc bé khoảng 10 tuổi nên bạn phải cố gắng giữ răng này cho lúc bé đến tuổi đó. Nếu chỉ bị chấm đen, chưa đau nhức gì thì hy vọng trám được nhưng mình không chắc lắm vì răng sữa của em bé có men ngà mỏng, tủy rộng nên sâu răng rất dễ dẫn đến viêm tủy. Bạn cần đem bé đến phòng khám Răng hàm mặt để khám, có hướng xử trí kịp thời. Và sau này cố gắng 6 tháng dẫn bé đi khám răng, vệ sinh răng 1 lần vừa phát hiện sâu răng sớm để xử lý, vừa cho bé làm

quen với phòng khám để sau này cần những điều trị phức tạp hơn như nhổ răng sữa, chỉnh hình răng ... thì bé hợp tác dễ dàng hơn.

❖ **Câu hỏi 7:** Bác sĩ cho em hỏi, con em được hơn 8 tháng, hiện tại cháu chưa mọc răng nào. Mà em thấy các bé cùng tháng đã có 5-6 cái. Vậy bé nhà em có bị thiếu chất hay bị sao không ạ. Em cảm ơn bác sĩ.

Trả lời: TS.BS. Lâm Đại Phong - Giảng viên Bộ môn Răng hàm mặt Đại học Y dược TP.HCM

Xin chào chị. Về tuổi mọc răng của bé, chiếc răng mọc đầu tiên thường dao động trung bình từ 6-8 tháng. Tuy nhiên, có nhiều bé mọc sớm hơn, và nhiều bé lại mọc trễ hơn. Trễ đến lúc bé được 10-15 tháng cũng không được xem là bất thường. Mẹ và bé an tâm về việc mọc răng, chưa nên lo lắng quá!

❖ **Câu hỏi 8:** Chào bác sĩ, mình có một số câu hỏi muốn nhờ bác sĩ giải đáp giúp: Thế nào là chậm mọc răng? Bé bao nhiêu tháng tuổi mới mọc răng thì gọi là chậm và cần bổ sung vitamin D + canxi? Làm sao để phân biệt mọc răng chậm do di truyền và do thiếu chất (nếu có vụ mọc răng do thiếu chất)? Cảm ơn bác sĩ.

Trả lời: TS.BS. Lâm Đại Phong - Giảng viên Bộ môn Răng hàm mặt Đại học Y dược TP.HCM

Tuỳ theo chủng tộc, mà tuổi mọc răng sẽ khác nhau. Tuy nhiên, người ta vẫn cho ra được con số trung bình của tuổi mọc răng đầu tiên là từ 4-15 tháng. Trước thời gian đó gọi là sớm, sau thời gian

đó gọi là muộn. Tuy nhiên, đối với trường hợp được xem là muộn cần đi khám nha sĩ là khi trẻ được 18 tháng tuổi mà chưa có răng đầu tiên. Đối với những răng khác, kế tiếp, thì thời gian trễ được tính là sai lệch 12 tháng so với tuổi mọc răng trung bình.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến trẻ mọc răng chậm: tại chỗ (nướu răng dày, chấn thương, nang...), bệnh toàn thân, suy dinh dưỡng (thiếu chất), di truyền (ở đây chỉ xét trường hợp bình thường, không xét trường hợp bệnh lý)....Tuy nhiên, tôi chỉ đề cập đến 2 vấn đề phổ biến.

Chậm mọc răng do thiếu chất: Việc thiếu chất không chỉ ảnh hưởng đến răng mà còn nhiều cơ quan khác: cơ, xương...cho nên biểu hiện thường thấy là trẻ bị còi cọc, chậm lớn, vận động thiếu linh hoạt...Không có khả năng thực hiện những vận động của trẻ cùng lứa tuổi. Chị tham khảo thêm các bài viết tại ebook “Chăm sóc trẻ giai đoạn sơ sinh đến 3 tuổi” để biết các giai đoạn phát triển của trẻ qua từng tháng. Việc bổ sung vitamin D hay dinh dưỡng sẽ do các bác sĩ Nhi khoa hay các chuyên gia về dinh dưỡng chỉ định.

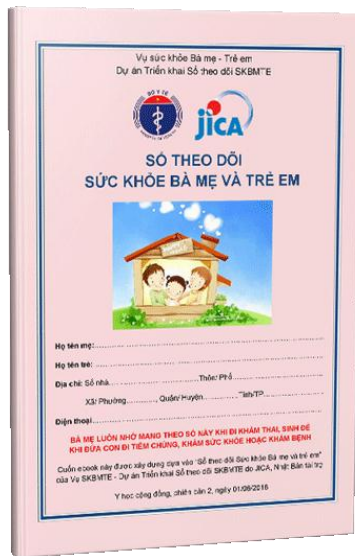
Chậm mọc răng do di truyền: Ở đây được hiểu là bé chậm mọc răng do thừa hưởng gen di truyền từ những người thân trong gia đình. Cho nên, sau khi loại trừ các nguyên nhân, thì nên tìm hiểu những người thân trong gia đình trẻ có ai chậm mọc răng không?

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. The Nemours Foundation, 2016. Teething Tots. [online] Available at: <<http://kidshealth.org/en/parents/teething.html>> (Accessed August 2014).
Translated Vietnamese: **Trẻ mọc răng**
<<http://yhoccongdong.com/thongtin/tre-moc-rang/>>
2. American Dental Association, 2016. Nutrition. [online] Available at: <<http://www.mouthhealthy.org/en/babies-and-kids/nutrition>>
Translated Vietnamese: **Dinh dưỡng và sức khỏe răng miệng của bé**
<<http://yhoccongdong.com/thongtin/dinh-duong-va-suc-khoe-rang-mieng-cua-be/>>
3. Y học Cộng đồng, 2016. Chuyên ngành Răng hàm mặt – Sức khỏe răng miệng trẻ em: Bài viết “**Làm thế nào để chăm sóc răng cho bé**” – Ngày 16/04/2013
<<http://yhoccongdong.com/thongtin/lam-the-nao-de-cham-soc-rang-cho-be/>>
4. Y học Cộng đồng, 2016. Chuyên ngành Răng hàm mặt – Sức khỏe răng miệng trẻ em: Bài viết “**Vệ sinh răng miệng: Làm thế nào để chăm sóc răng cho trẻ**” – Ngày 16/04/2013
<<http://yhoccongdong.com/thongtin/ve-sinh-rang-mieng-lam-the-nao-de-cham-soc-rang-cho-tre/>>
5. Y học Cộng đồng, 2016. Chuyên ngành Răng hàm mặt – Sức khỏe răng miệng trẻ em: Bài viết “**Chăm sóc răng trẻ em**” – Ngày 9/10/2013
<<http://yhoccongdong.com/thongtin/cham-soc-rang-cho-tre/>>
6. Y học Cộng đồng, 2016. Chuyên ngành Răng hàm mặt – Sức khỏe răng miệng trẻ em: Bài viết “**Nghiến răng ở trẻ nhỏ**” – Ngày 9/10/2013
<<http://yhoccongdong.com/thongtin/nghien-rang-o-tre-nho/>>

7. Y học Cộng đồng, 2016. Chuyên ngành Răng hàm mặt – Sức khỏe răng miệng trẻ em: Bài viết “**Bú tay và dùng núm vú giả**” – Ngày 17/10/2013
<<http://yhoccongdong.com/thongtin/bu-tay-va-dung-num-vu-gia-o-tre/>>
8. Y học Cộng đồng, 2016. Chuyên ngành Răng hàm mặt – Sức khỏe răng miệng trẻ em: Bài viết “**Lựa chọn cốc uống sữa thích hợp với trẻ**” – Ngày 16/12/2013
<<http://yhoccongdong.com/thongtin/lua-chon-coc-uong-sua-thich-hop-voi-tre/>>

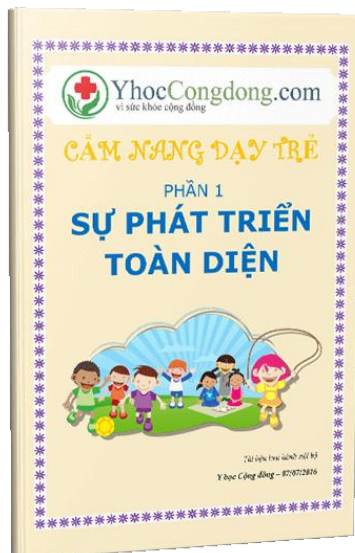
BỘ EBOOK NHI KHOA Y HỌC CỘNG ĐỒNG



Sổ tay theo dõi:

Sức khỏe bà mẹ và trẻ em

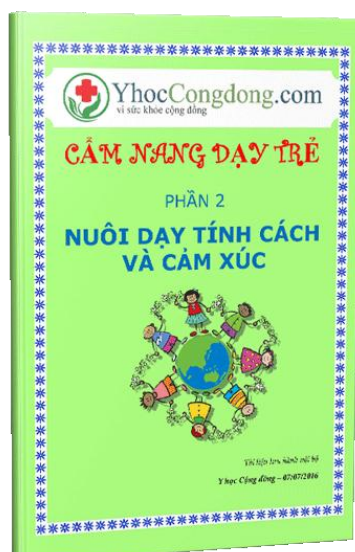
Quyển sổ tay ghi chép dành cho các bà mẹ mang thai hoặc có con nhỏ. Chia sẻ kiến thức chăm sóc thai nghén, trong đẻ, sau đẻ. Theo dõi và chăm sóc trẻ từ lúc sơ sinh đến 6 tuổi. Đặc biệt là cách xử trí khi trẻ bị sốt, tiêu chảy, bồng...



Cẩm nang dạy trẻ - Phần 1:

Sự phát triển toàn diện của trẻ em

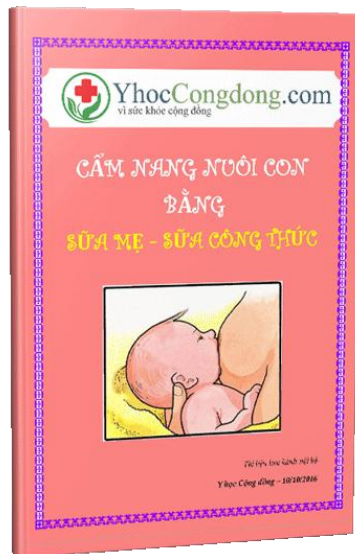
Cung cấp kiến thức dạy trẻ để phát triển toàn diện về thể chất, nhận thức, giao tiếp xã hội, cảm xúc, ngôn ngữ... Cách để giao tiếp với trẻ sơ sinh; cách kiểm tra và thúc đẩy sự phát triển của trẻ.



Cẩm nang dạy trẻ - Phần 2:

Nuôi dạy tính cách và cảm xúc của trẻ

Cung cấp kiến thức giúp cha mẹ nuôi dưỡng trẻ, rèn luyện những tính cách, cảm xúc và thói quen tốt, giúp trẻ tự tin hơn.



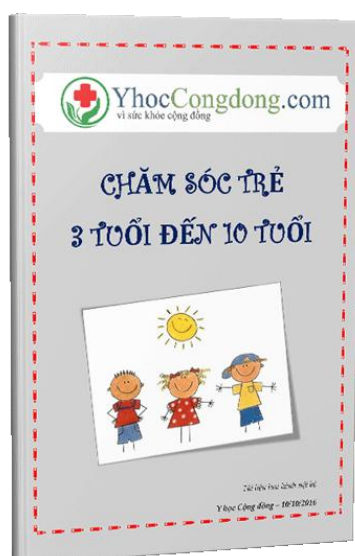
Cẩm nang nuôi con bằng sữa mẹ hoặc sữa công thức

Chia sẻ các vấn đề thường gặp khi nuôi con bằng sữa mẹ hoặc sữa công thức. Cung cấp kiến thức vất vả và lưu sữa mẹ. Đặc biệt là những bí quyết để có một khởi đầu tốt khi nuôi con bằng sữa.



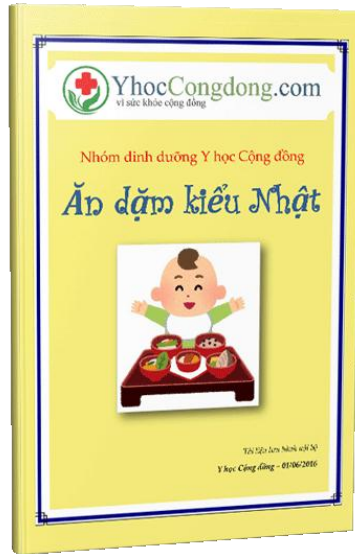
Chăm sóc trẻ em theo giai đoạn: Sơ sinh đến 3 tuổi

Chia sẻ về hành vi thông thường của trẻ sơ sinh; sự phát triển thể chất, cảm xúc, xã hội và trí tuệ của trẻ dưới 3 tuổi; những lời khuyên của bác sĩ dành cho cha mẹ. Đặc biệt là kiến thức giữ an toàn cho trẻ khi ở nhà hoặc trẻ ra ngoài.



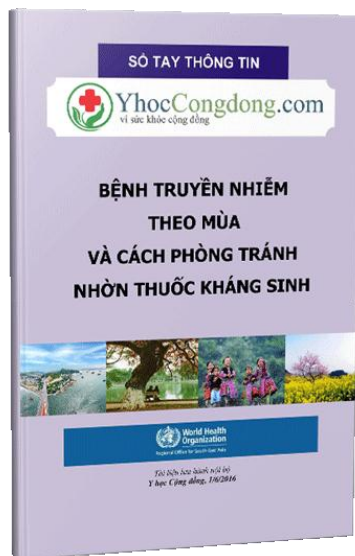
Chăm sóc trẻ em theo giai đoạn: 3 tuổi đến 10 tuổi

Chia sẻ về sự phát triển thể chất, cảm xúc, xã hội và trí tuệ của trẻ trên 3 tuổi; cách kiểm tra sức khỏe cho trẻ; kiến thức về dinh dưỡng và cách chăm sóc răng miệng; những lời khuyên của bác sĩ dành cho cha mẹ.



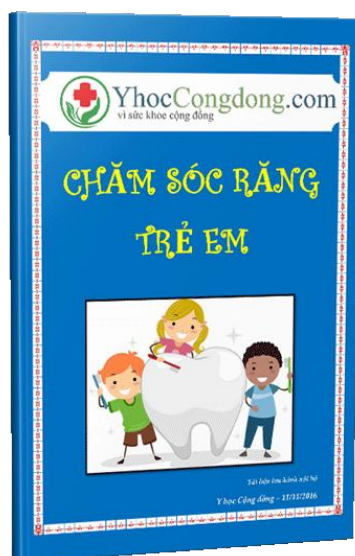
Ăn dặm kiểu nhật

Chia sẻ những nguyên tắc cơ bản của việc ăn dặm của các trẻ ở Nhật. Cách chế biến cơ bản và 18 thực đơn ăn dặm kiểu Nhật dành cho bé. Nội dung đã được nhóm Y học Cộng đồng chỉnh sửa cho phù hợp với Việt Nam.



Bệnh truyền nhiễm theo mùa và cách phòng tránh nhờn thuốc kháng sinh

Cung cấp kiến thức và cách phòng chống một số bệnh truyền nhiễm theo mùa, như: Sốt vi-rút, sốt rét, sốt xuất huyết, cúm, thương hàn, nhiễm khuẩn hô hấp, tiêu chảy, sởi, bệnh dại, viêm não Nhật Bản, viêm màng não, viêm gan siêu vi...



Chăm sóc răng trẻ em

Cách chăm sóc răng cho trẻ em. Trẻ mọc răng, sâu răng. Trẻ nên ăn gì và cần có thói quen gì để có hàm răng tốt? Bú tay hoặc dùng núm vú giả có ảnh hưởng đến răng trẻ không? Phòng ngừa thói quen nghiến răng ở trẻ nhỏ.

Xem thêm tại “Tủ sách Y học Cộng đồng”

<https://ebook.yhoccongdong.com/>

LIÊN HỆ

Y học Cộng đồng cảm ơn các bạn đã quan tâm đến eBook.

Rất mong nhận được những góp ý – phản hồi về eBook từ các bạn. Mọi ý kiến của các bạn sẽ được chúng tôi ghi nhận và lấy thêm thông tin để cập nhật cho các eBook tiếp theo.



Mọi ý kiến, góp ý xin vui lòng liên hệ với chúng tôi qua

Địa chỉ email: yhoccongdong@gmail.com

hoặc <http://yhoccongdong.com/gop-y/>



<https://YHocCongDong.com>

Dự án “Y học Cộng đồng” phổ biến những kiến thức y học và thường thức về chăm sóc sức khỏe cho cộng đồng Việt Nam.



YhocCongdong.com

vì sức khỏe cộng đồng