

Giúp cho Nụ cười của Bé Luôn Mạnh khỏe

Tráng Florua là cách mới và dễ dàng để bảo vệ khỏi sâu răng (còn gọi là thủng răng). Nếu không điều trị thì sâu răng có thể gây đau và nhiễm trùng cho con quý vị. Sâu răng có thể dẫn đến các vấn đề về ăn uống, nói chuyện, vui chơi và học tập. Quý vị có thể giúp phòng ngừa sâu răng bằng cách đưa con quý vị đến nha sĩ để tráng florua. Đảm bảo cho con quý vị đánh răng hai lần mỗi ngày bằng kem đánh răng có florua để giúp giảm nguy cơ sâu răng. Đối với trẻ dưới 2 tuổi, hãy nói chuyện với Nhà cung cấp Chăm sóc Chính* (PCP) hoặc nha sĩ về việc sử dụng kem đánh răng có florua.

**Nhà cung cấp Chăm sóc Chính là bác sĩ, trợ lý bác sĩ hoặc y tá thực hành, là người phụ trách chăm sóc sức khỏe cho quý vị.*



Tráng Florua là gì?



- Đây là một lớp bảo vệ được nha sĩ phủ lên răng để phòng ngừa sâu răng
- Phương pháp này an toàn, nhanh chóng và không đau
- Có thể được nha sĩ cho dùng ngay khi mọc răng đầu tiên. Hãy trao đổi với PCP hoặc nha sĩ của quý vị về việc tráng florua khi thấy con quý vị mọc răng đầu tiên.
- Hữu dụng ngay cả khi quý vị đã sử dụng thuốc nhỏ có fluor, viên nén, nước súc miệng, kem đánh răng hoặc uống nước có fluoride
- Có thể thực hiện tại các lần khám theo Chương trình Sức khỏe Trẻ em và Phòng tránh Khuyết tật (CHDP) hoặc các lần khám sức khỏe và nha khoa khác
- Có tác dụng tốt nhất khi được PCP hoặc nha sĩ cho dùng 2 hoặc nhiều lần mỗi năm
- Răng có thể phủ lớp màu vàng nhạt trong một thời gian ngắn. Đánh răng vào sáng hôm sau sẽ làm cho răng trở lại màu bình thường.



Bảng danh mục kiểm tra cho Cha mẹ hoặc Người chăm sóc sau khi Tráng Florua

- ☐ Có thể uống nước 30 phút sau khi tráng. Nước phải ở nhiệt độ phòng (không nóng hoặc lạnh).
- ☐ Sau 4–6 giờ, có thể cho trẻ ăn thức ăn mềm, thức ăn lạnh hoặc ấm (không nóng) hoặc chất lỏng.
- ☐ Hãy chờ để đánh răng và dùng chỉ nha khoa vào đầu ngày hôm sau hoặc ít nhất 4–6 giờ sau khi tráng. Hãy hỏi PCP hoặc nha sĩ để biết chi tiết.
- ☐ Xin nhớ rằng lớp phủ màu hơi vàng sẽ tự hết sau vài ngày.
- ☐ Nhắc con quý vị nhỏ ra sau khi súc miệng nếu trẻ biết cách nhỏ.



Nên nhớ

- Răng của bé rất quan trọng!
- Hỏi PCP về việc tráng florua cho con quý vị.
- Hãy tìm một “trung tâm nha khoa” (“phòng nha”) để đến khám răng thường xuyên.
- Cho con quý vị đến khám răng khi bé được 1 tuổi.
- Chải răng cho bé mỗi sáng và tối với một ít kem đánh răng có florua.
- Nếu con quý vị dưới 6 tuổi thì hãy quan sát trẻ chải răng. Đảm bảo trẻ sử dụng lượng kem đánh răng cỡ bằng hạt đậu. Yêu cầu trẻ nhỏ ra chứ không được nuốt.
- Tránh đồ ăn vặt, đồ uống và nước trái cây có đường. Cố gắng dùng nước máy có fluoride thay thế!
- Không cho trẻ uống sữa bình khi đi ngủ.
- Không cho trẻ uống nước ép, soda hoặc sữa trong thời gian dài trong xe hơi, xe nôi hoặc xe cũi.
- Có thể phòng ngừa được sâu răng!



Để biết thêm thông tin về sức khỏe răng miệng của trẻ em, vui lòng truy cập vào **CDC** hoặc **California Department of Public Health**.

Nguồn:



Children's Oral Health
Centers for Disease Control and Prevention
[cdc.gov](https://www.cdc.gov)



“Fluoride Varnish Helping Smiles Stay Strong”
San Francisco Department of Public Health
[sfdph.org](https://www.sfdph.org)

Để biết thêm thông tin, hãy gọi Dịch vụ Khách hàng theo số **1(415) 547-7800** hoặc truy cập vào **[sfhph.org/vi/health-ed](https://www.sfhph.org/vi/health-ed)**
Đường dây Y tá Tư vấn 24/7 **1(877) 977-3397** | Nói chuyện với bác sĩ **[sfhph.org/vi/teladoc](https://www.sfhph.org/vi/teladoc)**