

Vệ sinh răng miệng

Munnhirða



LYDHEILSUSTOD
SÍÐI
SÍÐI

Chăm sóc và bảo vệ
răng lợi cho trẻ em

Tannvernd barna



Ngay từ khi chiếc răng sữa đầu tiên nhú lên, bạn cần phải bắt đầu đánh răng cho con, mỗi ngày hai lần, sử dụng kem đánh răng có chứa hàm lượng fluor vừa phải là 0,1%F. Trước đó, khi trẻ chưa mọc răng, bạn nên chú ý vệ sinh cho con bằng cách làm ẩm bông gòn hay gạc bằng nước sạch để lau chùi nướu răng. Bạn cũng cần lưu ý về hàm lượng fluor khác biệt trong những loại kem đánh răng cho trẻ em. Hơn nữa trên ống kem đánh răng có lúc cũng không ghi rõ, nhưng bạn có thể so sánh và đối chiếu vì 0,1%F cũng bằng 1 mgF/ml hoặc 1000 ppm. Những trẻ nhỏ hơn 10 tuổi không thể tự đánh răng miệng, cha mẹ cần dạy trẻ đánh răng và theo dõi xem răng có được đánh kỹ hay không.

Muốn phòng ngừa bị sâu răng, cần phải đánh răng mỗi ngày hai lần, sau bữa ăn sáng và trước khi đi ngủ. Từ khi bắt đầu mọc răng cho đến khi lên hai tuổi, mỗi lần đánh răng chỉ cần chút kem bằng khoảng ¼ (một phần tư) móng tay út của con em. Khi hai mươi chiếc răng sữa đã mọc đủ cho đến khi lên sáu tuổi, lượng kem đánh răng cho mỗi lần cần tăng lên đến cả móng tay út. Không nên dùng nước để súc miệng sau khi đánh răng, tốt nhất là chỉ nhỏ kem đánh răng ra. Như vậy thì fluor trong kem đánh răng sẽ bám lại được lâu trên răng, để bảo vệ răng, và chống sâu răng.



Với trẻ con nhỏ, tốt hơn hết là đặt con nằm ngửa trên về bạn khi đánh răng. Khi trẻ đã lớn hơn, bạn có thể để cho con ngồi trên lòng của bạn. Bạn ngồi bắt chéo chân, con ngồi trên lòng, tựa lưng thẳng vào người bạn, một tay bạn đỡ má và môi, còn tay kia đánh răng cho con.

Nên chọn loại bàn chải đánh răng có đầu nhỏ vừa mồm con, có lông dày và mềm, ngoài ra tay cầm còn phải vừa và thuận tiện cho bạn.

Bạn cũng nên dùng chỉ tơ nha khoa (dùng được cả cho trẻ con lẫn người lớn) để làm sạch những chỗ ở cổ răng, kẽ răng, mà bàn chải đánh răng không đánh tới được. Tốt nhất là bắt đầu sử dụng chỉ nha khoa khi những chiếc răng đã mọc sát vào nhau.



Răng sạch - Răng
chắc và lành mạnh

Tannhreinsum, tvisvar á dag, með hæfilegu magni flúortannkremis að styrkleika 0.1% F- er nauðsynleg frá því fyrsta tönnum kemur í ljós en áður er æskilegt að hreinsa og nudda góm og tungu barns með rökum klút. Hafið hugfast að flúorstyrkur í barnatannkremi er mismikill og stundum óskýr auk þess sem merkingar geta verið óskýrar en 0.1% F- eða 1mg F-/ml jafngildir 1000ppm. Börn geta ekki annast tannhirðuna sjálf fyrr en um tíu til tólf ára aldur og þá undir eftirliti foreldra.

Til að minnka líkur á tannskemmdum er nauðsynlegt að bursta tennurnar með flúortannkremi tvisvar sinnum á dag, eftir morgunverð og áður en farið er í háttinn. Við tannburstun barns, sem er að taka sínar fyrstu tennur og til tveggja ára aldurs, ætti að nota það magn flúortannkremis sem samsvarar fjórðungi stærðar naglar litla fingurs barnsins. Þegar allar barnatennurnar tuttugu eru komnar upp og til sex ára aldurs ætti að nota það magn flúortannkremis, sem samsvarar stærð naglar litla fingurs barns. Ekki er mælt með því að skola munn eftir tannburstun, það nægir að skyrpa. Þannig er flúorinn í tannkreminu talinn virka lengur til varnar tannskemmdum.



Mælt er með því að hafa yngstu börnin vel skorðuð í útafliggjandi stöðu við framkvæmd tannhreinsum. Eldri börnum má bjóða sæti í þar til gerðum „foreldrastól“. Foreldri situr þá með krosslagðar fætur sem barnið sest á. Barnið snýr baki að foreldri og hvílir höfuðið á læri foreldris. Vörum og kinnum má halda frá með fingrum annarrar handar um leið og burstað er með hinni hendinni.

Mælt er með notkun tannbursta með þéttum, fínnum og mjúkum hárum á nettum haus, en skaftið þarf að fara vel í fullorðinshendi.

Tannþráð þarf að nota jafnt á barna- og fullorðinshendi en með honum hreinsum við þá tannfleti sem burstinn nær ekki til. Tímabært er að hefja notkun tannþráðar þegar snertifletir tannanna mætast.



„Foreldrastól“