

# SỞ theo dõi Sức Khỏe Răng Miệng Của Con Bạn (STOP)





---

---

---





**Danh sách kiểm tra trong Sổ theo dõi Sức Khỏe Răng Miệng của trẻ sẽ bao gồm các hướng dẫn về:**

- Phát triển răng miệng
- Thực hành vệ sinh răng miệng
- Chế độ ăn uống và dinh dưỡng
- Các lần thăm khám nha khoa

## CHÀO MỪNG BẠN ĐẾN VỚI SỔ THEO DÕI SỨC KHỎE RĂNG MIỆNG SMILE TRAIN!

Kính gửi các bậc phụ huynh và người giám hộ,

Chúng tôi rất vui khi cùng bạn bắt đầu hành trình hướng tới một cuộc sống tràn đầy nụ cười khỏe mạnh. Sức khỏe răng miệng của trẻ là một phần quan trọng trong sức khỏe tổng thể, và với Sổ theo dõi Sức Khỏe Răng Miệng này, chúng tôi hy vọng sẽ giúp việc duy trì nó trở nên thú vị và dễ dàng.

Sổ theo dõi này được thiết kế để trở thành người hướng dẫn và lưu trữ thông tin về tất cả các vấn đề liên quan đến chăm sóc răng miệng của con bạn. Bên trong, bạn sẽ tìm thấy một danh sách kiểm tra các nhu cầu thiết yếu về sức khỏe răng miệng cùng những gợi ý hữu ích nhằm nhắc nhở bạn theo dõi các lần thăm khám và điều trị răng miệng.

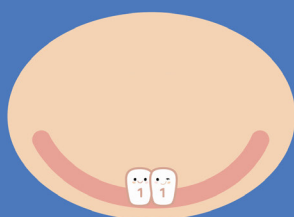
Hãy nhớ rằng, một hàm răng khỏe mạnh bắt đầu từ việc chăm sóc thường xuyên và thói quen tốt. Với sự giúp đỡ của bạn và cuốn sổ theo dõi này, chúng tôi có thể đảm bảo trẻ sẽ sở hữu hàm răng và nướu chắc khỏe trong nhiều năm tới.

Hãy cùng nhau tạo nên một tương lai tươi sáng và khỏe mạnh hơn cho con bạn — **mỗi lần cười!**

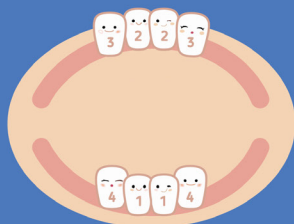
# CÁC GIAI ĐOẠN MỌC RĂNG

Kính gửi các bậc phụ huynh và người giám hộ,

Hiểu rõ về vai trò của các chuyên gia nghiên cứu về sự phát triển răng miệng, những người chuyên nghiên cứu về sự phát triển của răng và thời gian mọc răng, là vô cùng quan trọng để xác định các vấn đề tiềm ẩn. Bằng cách cập nhật thông tin về các yếu tố này trong chăm sóc răng miệng, bạn có thể đảm bảo việc can thiệp kịp thời và duy trì nụ cười khỏe mạnh cho trẻ.



6-12  
Tháng



9-16  
Tháng



13-19  
Tháng



17-23  
Tháng



23-33  
Tháng

# CÁC TRIỆU CHỨNG MỌC RĂNG THÔNG THƯỜNG



Cáu kỉnh



Từ chối bú



Phát ban do mọc răng



Chảy dãi



Cắn



Khóc

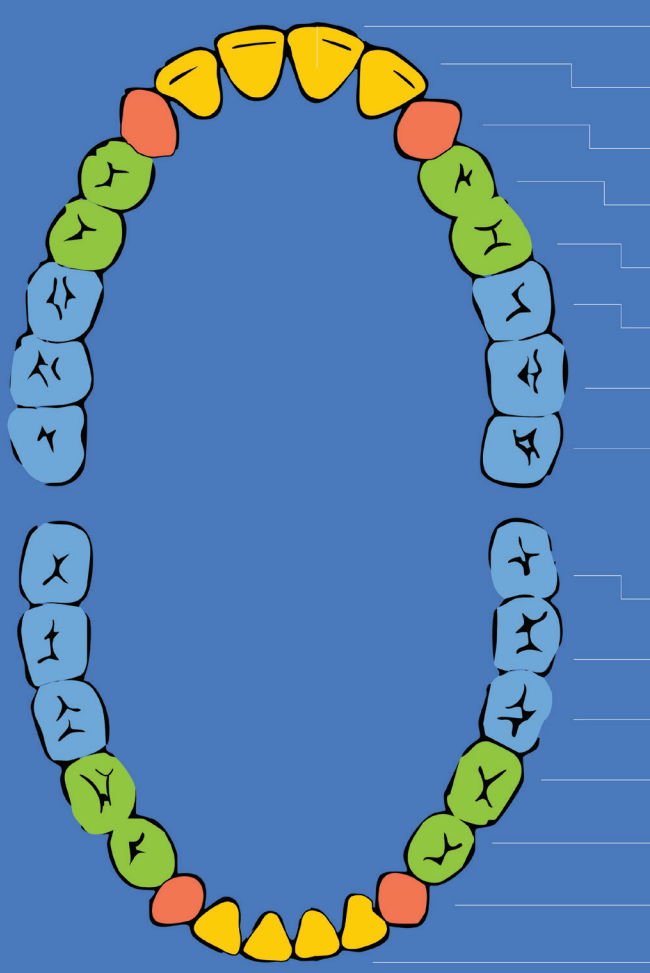


thức đêm

# MỌC RĂNG VĨNH VIỄN

Lịch trình này sẽ giúp bạn theo dõi sự phát triển răng miệng của trẻ. Hãy nhớ rằng, răng không luôn mọc đúng thời gian — răng có thể có mọc trong một khoảng thời gian. Việc chủ động lên lịch kiểm tra định kỳ và theo dõi là rất quan trọng để ngăn ngừa các vấn đề răng miệng trong tương lai và thúc đẩy sức khỏe tổng thể.

Việc thiếu hoặc thừa răng là phổ biến ở trẻ em hở hàm ếch và có thể xuất hiện gần khu vực hàm ếch ở cả răng sữa và răng vĩnh viễn. Việc giữ cho răng thừa sạch sẽ và khỏe mạnh là rất quan trọng. Đội ngũ chuyên gia của chúng tôi luôn sẵn sàng theo dõi sự phát triển răng miệng của con bạn.






RĂNG TRÊN	MỌC RĂNG
Răng cửa giữa	7-8 tuổi
Răng cửa bên	8-9 tuổi
Răng nanh	11-12 tuổi
Răng tiền hàm thứ nhất	10-11 tuổi
Răng tiền hàm thứ hai	10-12 tuổi
Răng hàm thứ nhất	6-7 tuổi
Răng hàm thứ hai	12-13 tuổi
Răng hàm thứ ba (răng khôn)	17-21 tuổi
RĂNG DƯỚI	MỌC RĂNG
Răng hàm thứ ba (răng khôn)	17-21 tuổi
Răng hàm thứ hai	11-13 tuổi
Răng hàm thứ nhất	6-7 tuổi
Răng tiền hàm thứ hai	11-12 tuổi
Răng tiền hàm thứ nhất	10-12 tuổi
Răng nanh	9-10 tuổi
Răng cửa bên	7-8 tuổi
Răng cửa giữa	6-7 tuổi

## NHỮNG ĐIỀU BẠN CẦN BIẾT

GIAI ĐOẠN PHÁT TRIỂN	THỰC HÀNH VỆ SINH RĂNG MIỆNG	CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG VÀ DINH DƯỠNG	KHÁM RĂNG ĐỊNH KỲ
 <p><b>Không có răng</b> (0-6 tháng)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Làm sạch lợi, má, lưỡi và khu vực xung quanh khe hở của bé bằng một miếng gạc sạch và ẩm sau khi cho bé ăn.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Khuyến khích cho bé bú mẹ (hoặc sữa mẹ trong cốc).</li> <li>• Tránh để bé ngủ khi đang bú hoặc cho bé bú vào ban đêm.</li> <li>• Không làm ngọt các loại chất lỏng.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nhận hướng dẫn phát triển theo độ tuổi.</li> <li>• Tìm một nha sĩ địa phương có thể cung cấp đầy đủ các dịch vụ chăm sóc mà bé cần và người mà bạn cảm thấy thoải mái trong việc thiết lập một mối quan hệ lâu dài.</li> <li>• Thảo luận bất kỳ lo ngại hoặc bất thường về răng miệng với nha sĩ nhi khoa của bạn.</li> </ul>
 <p><b>Răng sữa</b> (6-12 tháng)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bắt đầu chải răng cho bé ngay khi chiếc răng đầu tiên mọc lên.</li> <li>• Sử dụng bàn chải đánh răng nhỏ với lông mềm hoặc bàn chải ngón tay.</li> <li>• Dùng một lượng kem đánh răng có fluor bằng kích thước hạt gạo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Khuyến khích cho bé bú mẹ.</li> <li>• Giới thiệu thực phẩm bổ sung phù hợp với độ tuổi.</li> <li>• Tránh cho bé bú vào ban đêm.</li> <li>• Hạn chế các loại đồ ăn vặt và thức uống có đường.</li> <li>• Khuyến khích thói quen ăn uống lành mạnh.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Đặt lịch thăm nha sĩ đầu tiên cho bé khi bé tròn một tuổi hoặc trong vòng 6 tháng kể từ khi chiếc răng đầu tiên mọc.</li> <li>• Nhận hướng dẫn phát triển theo độ tuổi.</li> <li>• Thảo luận bất kỳ lo ngại hoặc câu hỏi nào với nha sĩ nhi khoa của bạn.</li> </ul>



GIAI ĐOẠN PHÁT TRIỂN	THỰC HÀNH VỆ SINH RĂNG MIỆNG	CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG VÀ DINH DƯỠNG	KHÁM RĂNG ĐỊNH KỲ
 <p><b>Răng sữa</b> (12-24 tháng)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tăng cường việc chải răng hai lần mỗi ngày với kem đánh răng có fluoride.</li> <li>• Chải răng cho bé ít nhất 2 phút.</li> <li>• Thực hành kỹ thuật “Lift the Lip” (Vén môi) để kiểm tra răng.</li> <li>• Hỏi nha sĩ về các thói quen răng miệng như nghiến răng và mút tay, cũng như tác động của chúng đến sự phát triển của hàm răng bé.</li> <li>• Thảo luận về phòng ngừa chấn thương răng miệng.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Giải quyết các lo ngại về thuốc có thêm đường.</li> <li>• Khuyến khích bé ăn các thực phẩm bổ sung phù hợp với độ tuổi.</li> <li>• Tránh ăn vặt giữa các bữa ăn.</li> <li>• Chọn các món ăn vặt lành mạnh (trái cây, rau củ, sữa chua không đường, phô mai).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nhận hướng dẫn phát triển theo độ tuổi (cho bệnh nhân mới) hoặc củng cố hướng dẫn phát triển theo độ tuổi.</li> </ul>
 <p><b>Răng sữa</b> (2-6 tuổi)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chải răng cho bé ít nhất hai lần mỗi ngày.</li> <li>• Kiểm tra trên ống kem đánh răng để đảm bảo lượng fluoride là 1.000 phần triệu.</li> <li>• Sử dụng một lượng kem đánh răng nhỏ: bằng kích thước hạt gạo cho trẻ dưới ba tuổi và bằng kích thước hạt đậu cho trẻ trên ba tuổi.</li> <li>• Thực hành kỹ thuật “Lift the Lip” (Vén môi) để kiểm tra răng.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hạn chế sử dụng carbohydrate tinh chế và đường tự do.</li> <li>• Tham khảo kim tự tháp thực phẩm.</li> <li>• Tránh ăn vặt không liên tục.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nhận hướng dẫn phát triển theo độ tuổi (cho bệnh nhân mới).</li> <li>• Củng cố hướng dẫn phát triển theo độ tuổi.</li> <li>• Làm sạch răng và áp dụng fluoride.</li> <li>• Sử dụng lớp phủ ngăn ngừa trên các răng hàm.</li> <li>• Đặt lịch và tham gia kiểm tra nha khoa định kỳ mỗi 6 tháng.</li> </ul>

GIAI ĐOẠN PHÁT TRIỂN	THỰC HÀNH VỆ SINH RĂNG MIỆNG	CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG VÀ DINH DƯỠNG	KHÁM RĂNG ĐỊNH KỲ
 <b>Răng hỗn hợp</b> (6-12 tuổi)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Khuyến khích bé tự chải răng và dùng chỉ nha khoa dưới sự giám sát của bạn.</li><li>• Đảm bảo bé chải răng ít nhất 2 phút hai lần mỗi ngày.</li><li>• Sử dụng kem đánh răng có fluoride.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hạn chế sử dụng tinh bột tinh chế và đường tự do.</li><li>• Tránh ăn vặt không liên tục.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nhận hướng dẫn phát triển theo độ tuổi (cho bệnh nhân mới).</li><li>• Cung cố hướng dẫn phát triển theo độ tuổi</li><li>• Làm sạch răng và áp dụng fluoride.</li><li>• Sử dụng lớp phủ ngăn ngừa trên các răng hàm vĩnh viễn.</li><li>• Điều trị ít xâm lấn nếu cần thiết.</li><li>• Nha sĩ chỉnh hình sẽ quyết định xem có cần điều trị chỉnh hình/chỉnh nha hay không</li><li>• Đặt lịch và tham gia kiểm tra nha khoa định kỳ mỗi 6 tháng.</li></ul>

GIAI ĐOẠN PHÁT TRIỂN	THỰC HÀNH VỆ SINH RĂNG MIỆNG	CHẾ ĐỘ ĂN UỐNG VÀ DINH DƯỠNG	KHÁM RĂNG ĐỊNH KỲ
 <p><b>Răng vĩnh viễn</b> (12 tuổi và lớn hơn)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sử dụng kỹ thuật chải răng đúng cách.</li> <li>Chải răng và dùng chỉ nha khoa ít nhất hai lần mỗi ngày.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hạn chế sử dụng carbohydrate tinh chế và đường tự do.</li> <li>Tránh ăn vặt không liên tục</li> <li>Ăn thực phẩm lành mạnh, trái cây và rau củ.</li> <li>Củng cố hướng dẫn phát triển theo độ tuổi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Làm sạch răng và áp dụng fluoride.</li> <li>Sử dụng lớp phủ ngăn ngừa trên các răng tiền hàm và răng hàm vĩnh viễn.</li> <li>Điều trị ít xâm lấn nếu cần thiết.</li> <li>Nha sĩ chỉnh hình sẽ quyết định xem có cần điều trị chỉnh nha hay không.</li> </ul>
 <p><b>CHĂM SÓC RĂNG THỪA</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Đảm bảo làm sạch các răng thừa để giữ cho chúng luôn khỏe mạnh.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hạn chế sử dụng carbohydrate tinh chế và đường tự do.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Củng cố hướng dẫn phát triển theo độ tuổi.</li> <li>Thảo luận bất kỳ lo ngại hoặc câu hỏi nào với nha sĩ chỉnh hình của bạn.</li> <li>Nha sĩ của bạn sẽ tư vấn về việc có nên nhổ các răng thừa và thời điểm nhổ, hoặc quyết định liệu việc điều chỉnh có thể thực hiện được không.</li> </ul>



CẢM ƠN BẠN ĐÃ THAM GIA CÙNG CHÚNG TÔI  
TRONG HÀNH TRÌNH QUAN TRỌNG NÀY ĐỂ  
HƯỚNG TỚI MỘT CUỘC SỐNG TRÀN ĐẦY NHỮNG  
NỤ CƯỜI KHỎE MẠNH.

Cam kết của bạn đối với sức khỏe răng miệng của con bạn là vô giá. Sổ theo dõi Sức Khỏe Răng Miệng này không chỉ là một hướng dẫn — mà còn là một sự hợp tác giữa bạn, con em của bạn và đội ngũ Smile Train.

Cảm ơn bạn đã tin tưởng chúng tôi trong việc chăm sóc răng miệng của con em. Chúng tôi rất vui mừng khi thấy nụ cười của các em tỏa sáng trong nhiều năm tới.



