

Hầu hết trẻ em ăn uống của trẻ trong dịp Tết sẽ khó khăn hơn nhiều so với ngày thường, bởi đây là dịp có nhiều đồ ăn giàu năng lượng như: mứt, kẹo, nước ngọt, các loại bánh ngọt và nhiều thức ăn khác của nhiều dịp. Do đó, việc chăm sóc răng miệng cho trẻ trong ngày Tết cần được các bậc cha mẹ quan tâm.

Sở phong phú và bắt mắt của các loại thức ăn ngày Tết, nhất là các loại bánh kẹo đồ hộp nên trẻ thường ăn thừa thích. Chúng ngọt quá hoặc kích thích vị giác của trẻ. Thế nhưng, đằng sau sự ngọt ngào ấy lại chứa đựng nguy hiểm cho sức khỏe của trẻ.

Đặc biệt đây là một vài hàng hóa giúp các bậc cha mẹ giảm lượng acid do vi khuẩn tạo ra gây sâu răng để trẻ có một hàm răng chắc khỏe trong những ngày Tết:



Trẻ đánh răng 1) Không nên cho trẻ ăn bánh kẹo đồ ngọt xuyên, ăn thức phẩm có nhiều đường như: kẹo mút, kẹo cứng, sôcô-la và tránh cho trẻ ăn các loại thức ăn mềm, có tính dính cao như: kẹo dẻo, nho khô, trái cây sấy... Những loại thức ăn này làm cho vi khuẩn hoạt động mạnh tiết ra nhiều acid có hại cho răng, trẻ dễ bị sâu răng nếu không súc miệng hoặc chải

răng sạch sẽ.

2) Dùng đồ ăn lúc thì nhón cái kẹo, khi thì nhón cái bánh. Ăn nhiều đồ ngọt, ăn nhiều lần trong ngày và chế nhai mạnh với sinh răng miệng sẽ gây sâu răng, vì độ acid trong miệng lên cao, vì khuẩn ở các mảng bám trên răng tạo nên những acid có hại từ 20 - 30 phút sau khi trẻ ăn. Do đó, phụ huynh nên hạn chế số lần trẻ ăn bánh kẹo để giảm lượng acid có hại cho răng.

3) Giảm các loại nước hoa quả, nước giải khát có chứa đường mà nên thay vào đó là cho các trẻ uống sữa. Nước ngọt có đường khi nhìn vì khuẩn ở các mảng bám hoạt động mạnh, cùng với cacbohydrate có trong nước ngọt khiến cho răng trẻ dễ bị sâu. Càng uống nhiều nước ngọt, càng dễ hỏng men răng. Nước uống có gas uống nhiều có thể bị mòn men răng.

4) Thức ăn quá nóng hay quá lạnh đều có hại cho men răng và sẽ nguy hại hơn nếu chênh lệch nhiệt độ lớn. Sự khác nhau của nhiệt độ ảnh hưởng đến men răng, tạo điều kiện hình thành các kẽ nứt trên men răng.

5) Tập cho trẻ ăn nhiều trái cây tươi và tráng miệng sau các bữa ăn chính, để phòng ngừa các bệnh răng miệng bởi chúng cung cấp sinh tố cho cơ thể, các loại thức ăn này còn có nhiều chất xơ giúp cho việc làm sạch răng miệng trong quá trình ăn nhai.

6) Hạn chế dùng và tập cho trẻ thói quen với sinh răng miệng thường xuyên xuyên sau mỗi lần ăn, nhất là ăn những thức phẩm có nhiều đường là cách tốt nhất giúp răng trẻ luôn khỏe mạnh. Phụ huynh với sinh răng miệng tốt cho trẻ sau mỗi lần ăn và chăm sóc răng miệng cho trẻ đúng cách. Tập cho trẻ thói quen dùng chỉ nha khoa và đánh răng sau mỗi bữa ăn chính. Nhiều cha mẹ đã rất khó khăn trong việc tập cho trẻ thói quen đánh răng và sẽ dùng chỉ nha khoa. Chính vì nhiều trẻ rất khó chịu và la khóc khi được đánh răng nên không ít cha mẹ đã bỏ qua việc này. Cha mẹ nên cố gắng rèn trong trẻ thói quen này, giúp ích cho trẻ biết tầm quan trọng và rất cần thiết phải thức ăn hạn chế và việc giữ gìn với sinh răng miệng.

ThS.BS. NGUYỄN QUANG DŨNG