

# CHĂM SÓC RĂNG

## Chăm sóc răng

- Mỗi đứa trẻ cần có một “mái nhà nha khoa” và cần đi khám răng một năm hai lần hoặc theo đề nghị của nha sĩ.
- Răng cửa và răng hàm vĩnh viễn bắt đầu mọc và phải được giữ gìn cho tốt suốt đời. Giữ cho răng khỏe mạnh bằng cách tránh không để sâu răng.



**Hỏi nha sĩ về chất trám bít hố răng và chất fluoride cho trẻ em.**

- Giúp cho con đánh răng mỗi ngày hai lần, sáng và tối trước khi đi ngủ.
- Đánh răng với một chút kem đánh răng có chất fluoride.
- Giúp cho con dùng chỉ nha khoa làm sạch răng trước khi đi ngủ.
- Cho con mang vật dụng bảo vệ răng miệng lúc chơi các môn thể thao như tee-ball (bóng chày dành cho trẻ em) và chơi đá banh.
- Cho con các thức ăn vặt và thức uống lành mạnh, không cho các thức ăn, thức uống ngọt hay kẹo dẻo.
- Các loại thuốc có thể có đường hoặc làm cho khô miệng. Sau khi cho con uống thuốc, cho con uống nước hoặc chà răng.

**Cha mẹ lưu ý:** Làm gương tốt cho con, đánh răng buổi sáng và tối. Dùng chỉ nha khoa trước khi đi ngủ.

# DINH DƯỠNG

## Dinh dưỡng

**Cha mẹ phải biết nên cho con ăn thức ăn gì trong 3 bữa ăn chính và 1-3 lần ăn dặm trong ngày.**

- Chỉ cho con ăn những phần ăn nhỏ.
- Các loại thức ăn lành mạnh gồm:
  - Trái cây hoặc rau cải trong bữa ăn chính và lúc ăn dặm.
  - Bánh mì làm bằng ngũ cốc nguyên hạt, ngũ cốc ăn sáng, mì pasta, gạo lức hoặc bánh tortilla bột bắp.
  - Thức ăn giàu chất sắt và chất đạm như thịt, cá, trứng, các loại đậu và đậu hũ.
- Cho con ăn các loại thức ăn mới để em có thể thử hương vị thực phẩm mới.
- Khởi đầu một ngày bằng buổi ăn sáng.
- Hạn chế các món ăn nhanh và thức ăn vặt có nhiều đường và chất béo.

**Cho con uống các thức uống lành mạnh.**

- Cho con uống nước thường xuyên và cho uống 3 ly sữa không chất béo hoặc ít chất béo mỗi ngày.
- Hạn chế nước trái cây nguyên chất, chỉ cho uống ½ - ¾ ly mỗi ngày.
- **Không** cho con uống nước ngọt có ga và thức uống có chất ngọt.

**Tạo cho bữa ăn gia đình trở thành một sinh hoạt vui vẻ.**

- Tập cho con rửa tay trước khi ăn.
- Cho con phụ giúp trong việc rửa soạn bữa ăn.
- Ăn chung với nhau, nói chuyện với nhau, dạy phép lịch sự.
- Tắt TV trong bữa ăn.

**Ăn sáng hoặc ăn trưa tại trường:** Gọi cho trường của con quý vị để biết chi tiết.



**Sinh hoạt thể dục và trọng lượng cơ thể**  
Chơi năng động 60 phút mỗi ngày. Giới hạn xem TV/chơi trò chơi video/sử dụng máy vi tính chỉ 2 giờ mỗi ngày (ngoại trừ trường hợp cần sử dụng để làm bài tập).

Chương trình WIC: 1-888-942-9675

Chương trình Phiếu thực phẩm -

Chương trình Hỗ trợ Dinh dưỡng: 1-877-847-3663

# Lớn lên khỏe mạnh

6-8 tuổi



Hôm nay là ngày: \_\_\_\_\_

Tên: \_\_\_\_\_

Tuổi: \_\_\_\_\_

Chiều dài: \_\_\_\_\_ Cân nặng: \_\_\_\_\_

Tỷ lệ phần trăm của Chỉ số khối cơ thể (BMI): \_\_\_\_\_

**Lần hẹn tới:**

Ngày: \_\_\_\_\_ Giờ: \_\_\_\_\_

**Số điện thoại quan trọng:**

Cảnh sát, sở cứu hỏa, xe cấp cứu: Gọi số 911

Đường dây Điện thoại Phòng chống Ngộ độc  
CA: 1-800-222-1222

Do các Tiểu ban về Giáo dục Y tế, Nha khoa và Dinh dưỡng của Ủy ban trung ương Chương trình Bảo vệ sức khỏe và phòng ngừa bệnh tật trẻ em (Child Health and Disability Prevention, viết tắt CHDP) của tiểu bang California thực hiện, với phần biên dịch được Văn phòng Sức khỏe đa văn hóa (Office of Multicultural Health) California tài trợ. Phiên bản 06/2010

**Giữ cho con khỏe mạnh**

- Cho con đi khám sức khỏe và chủng ngừa (chích ngừa) định kỳ.
- Giữ cho tóc, cơ thể và quần áo của con sạch sẽ. Giặt khăn giường hàng tuần.
- Giữ cho con tránh xa khói thuốc lá và các sản phẩm thuốc lá.
- Thoa kem chống nắng cho con khi đi ra ngoài.
- Nhắc con rửa tay bằng xà bông và nước sau khi em đi vệ sinh, trước khi ăn.
- Bắt đầu nói chuyện với con về việc không dùng các loại cần sa ma túy, uống rượu hoặc hút thuốc.

**Phòng ngừa thương tích**

- Ghi nhãn và khóa kỹ thuốc men, dụng cụ và hóa chất dùng để lau chùi, rượu, các chất độc, dụng cụ máy móc bằng điện, diêm quẹt và hộp quẹt.
- Nếu trong nhà có súng, hãy lấy đạn ra, cho súng vào tủ khóa kỹ và cất đạn một nơi riêng. Dấu kỹ chìa khóa.
- Dạy cho con về hệ thống đèn giao thông và cách băng qua đường.
- Cho con mang vật dụng bảo vệ răng miệng, đội nón an toàn, mang băng đệm bảo vệ đầu gối, cổ tay và khuỷu tay khi đi xe lăn scooter, giày lán, ván trượt và khi đi xe đạp.

**Dạy cho con phải tránh xa người lạ.**

Trẻ em không bao giờ được đi với bất cứ người nào mà không có sự cho phép của quý

**Trẻ em có thể:**

- Muốn được độc lập hơn
- Muốn được có nhiều thời giờ chơi với bạn
- Muốn mặc quần áo một mình, không ai nhìn thấy.
- Diễn tả kinh nghiệm đã trải qua và nói nhiều về ý nghĩ và cảm xúc
- Bắt đầu có ý tưởng và nhận thức về tương lai
- Chơi các trò chơi bàn cờ và học cách tham gia trong nhóm
- Muốn thử khả năng giữ thăng bằng và khả năng trèo cao.
- Thích những sinh hoạt mà đòi hỏi có sự chuẩn bị.

**Các mẹo hữu ích và sinh hoạt nên làm**

- Cho con làm những công việc giản dị trong nhà, như dọn chén đĩa lên bàn ăn, trải giường, giúp trong việc nấu ăn cho gia đình.
- Đi bộ. Nói chuyện với con về những gì em thấy và nghĩ.
- Giúp cho con tạo một sinh hoạt và thói quen lúc đi ngủ. Đặt ra một giờ đi ngủ nhất định.
- Giúp cho con học tánh kiên nhẫn và nhường cho người khác đi trước, làm trước.
- Đọc sách cho con. Đọc sách cho nhau.
- Dạy con gọi số 911 trong trường hợp khẩn cấp. Trẻ em phải biết trọn tên họ, địa chỉ nhà và số điện thoại.
- Dạy cho con biết thể nào là đụng chạm “tốt” và thể nào là “xấu”; dạy cho con biết cách nói “không” khi bị đụng chạm xấu và nói cho quý vị biết nếu có xảy ra.

**An toàn khi gần nước**

- Điều chỉnh nhiệt độ của máy nước nóng ở dưới 120 độ F.
- Không bao giờ để con một mình gần những nơi có nước. Dạy cho con những điều an toàn khi gần nước, dạy bơi và dạy con phải mặc áo phao khi đi trên tàu.

**An toàn trên xe hơi**

- Dùng ghế đệm an toàn, trên băng sau xe hơi, cho đến khi trẻ cân nặng 80 đến 100 pounds, có chiều cao 4 feet 9 inches, và có thể ngồi dựa thẳng vào lưng ghế với đầu gối xếp cong (thường khoảng 8-10 tuổi)
- Dây choàng an toàn ngang hông phải nằm thẳng, vừa vặn và thấp ngang hông, và dây choàng an toàn ngang vai phải choàng qua vai mà không được choàng lên mặt hoặc ngang qua cổ.

**Những mẹo hữu ích về an toàn cho cha mẹ:**

- Luôn chuẩn bị và có sẵn kế hoạch cho mọi trường hợp khẩn cấp
- Học phương pháp hô hấp nhân tạo cho trẻ em.
- Gắn máy báo động khói và máy báo động khí độc carbon monoxide ở hành lang trong nhà và gần các phòng ngủ.
- Kiểm tra các máy báo động mỗi 6 tháng.

**Nguồn trợ giúp cho cha mẹ:**

Nếu quý vị cảm thấy quá sức chịu đựng hoặc đang có ý định muốn làm tổn thương con em quý vị, quý vị hãy gọi cho bác sĩ của mình, gọi số 1-800-4-A-CHILD (1-800-422-4453), hoặc gọi một người bạn để được giúp đỡ.

Để bỏ hút thuốc, xin gọi số 1-800-NO-BUTTS (1-800-662-8887)