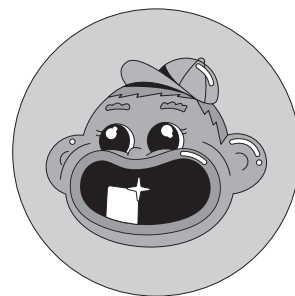




Mút ngón cái, ngón tay và núm vú giả



Mút ngón cái, ngón tay hoặc núm vú giả là hành vi giúp trẻ em cảm thấy thoải mái phổ biến mà nhiều trẻ em sẽ bỏ khi lớn lên.

Bú mút sau 4 tuổi có thể khiến:

- răng khấp khểnh – răng có thể bị đẩy ra khỏi vị trí thẳng hàng, ảnh hưởng đến khớp cắn
- khó khăn khi nói – núm vú giả có thể hạn chế khả năng tạo ra tất cả các âm thanh cần thiết để nói rõ ràng
- sâu răng – núm vú giả nhúng vào chất ngọt như mật ong có thể khiến bị sâu răng.

Gợi ý giúp phá bỏ thói quen

- **Thực hiện từ từ** – không nên ngừng sử dụng núm vú giả đột ngột vì điều đó có thể kích hoạt các thói quen mút khác.
- **Hạn chế sử dụng núm vú giả** – nhẹ nhàng tháo núm vú giả ra khi đi ngủ để giúp luyện tập thói quen ngủ tốt.
- **Ăn mừng thành công** – khen ngợi hoặc thưởng cho con vì con đã từ bỏ thói quen này
- **Sử dụng các trò tiêu khiển vui nhộn** – giữ cho tay của trẻ bận rộn bằng cách chơi với găng tay khi mọc răng, đồ chơi, các hoạt động và sách.

Từ bỏ thói quen này có thể khó khăn nhưng nếu kiên trì quý vị sẽ đạt được mục đích.



Để biết thêm thông tin và hỗ trợ

- Nói chuyện với y tá chăm sóc sức khỏe cộng đồng.
- Gặp chuyên gia chăm sóc sức khỏe răng miệng.



Truy cập trang web [Smiling Starts](https://www.smilingstarts.wa.gov.au) để xem các video ngắn và truy cập thông tin hữu ích khác.

Gọi số 1800 939 666 nếu quý vị có thắc mắc.

Early Childhood Dental Program



Tuyên bố miễn trừ trách nhiệm: Ấn phẩm này dành cho mục đích giáo dục và thông tin tổng quát. Liên lạc với chuyên gia chăm sóc sức khỏe có trình độ để được tư vấn y tế cần thiết.

Tài liệu này có thể được cung cấp ở các định dạng khác theo yêu cầu của người khuyết tật.

Produced by the Early Childhood Dental Program
© State of Western Australia, Child and Adolescent Health Service 2024 Ref: 1744

