



BRITISH VIETNAMESE INTERNATIONAL SCHOOL
HO CHI MINH CITY
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

HỘI THẢO: XÂY DỰNG THÓI QUEN LÀNH MẠNH CHO TRẺ MẦM NON

PARENTS WORKSHOP HEALTHY HABITS IN EARLY YEARS



What are the common challenges we face with young children's eating habits?

Quý phụ huynh thường gặp những khó khăn nào đối với việc ăn uống của trẻ?

Table talk – Discuss on the table what has brought you to this session today.

- What eating habits does your child have?
- What do you find a challenge?
- What strategies have you tried to tackle the challenges so far that haven't been successful?

Thảo luận – Hãy chia sẻ lý do khiến bạn tham dự buổi hội thảo này.

- Con bạn hiện có những thói quen ăn uống như thế nào?
- Bạn gặp khó khăn ở điểm nào?
- Bạn đã thử những chiến lược nào để giải quyết các khó khăn đó nhưng chưa mang lại hiệu quả?



Content

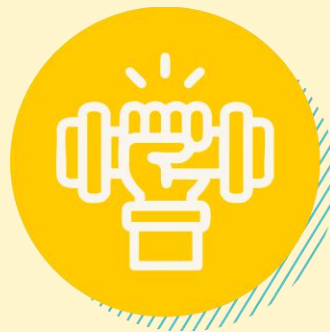
Nội dung chính



- Misconceptions and challenges at home
 - Eating milestones and developing a healthy relationship with food
 - Dental Hygiene
 - Applying strategies
-
- Những quan niệm sai lệch và thách thức tại nhà
 - Các cột mốc trong hành trình ăn uống và xây dựng mối quan hệ lành mạnh với thức ăn
 - Vệ sinh răng miệng
 - Áp dụng các chiến lược

“The **early** learning of every child is the groundwork for his future growth and **development**. This **early** training means so much to each individual, not only in childhood but throughout life.” – Helen Keller

“Việc học tập **sớm** của mỗi đứa trẻ là nền tảng cho sự trưởng thành và **phát triển** trong tương lai của em. Sự giáo dục ban đầu này có ý nghĩa vô cùng to lớn đối với mỗi cá nhân, không chỉ trong thời thơ ấu mà còn suốt cả cuộc đời.” – Helen Keller



What are the common challenges we face with young children's eating habits?

Quý phụ huynh thường gặp những khó khăn nào đối với việc ăn uống của trẻ?

Picky Eating

Kén ăn

Eating routines

Thói quen ăn uống

Food Neophobia

Nỗi sợ thử thức ăn lạ

Overeating

Ăn uống vô độ

Weaning off milk

Tập cho trẻ cai sữa

Mealtime Resistance and Power Struggles

Sự chống đối trong giờ ăn và cuộc đấu
quyền kiểm soát giữa cha mẹ và trẻ

Balanced meals

Bữa ăn cân bằng

Overreliance on Snacks or Sugary Foods

Phụ thuộc quá nhiều vào đồ ăn vặt hoặc thực
phẩm chứa nhiều đường

Refusing foods

Từ chối ăn

Sensory sensitivities

Nhạy cảm giác quan

Independence

Tự lập



Eating developmental milestones for children in Early Years

Các mốc phát triển trong ăn uống ở trẻ Mầm non



Developmental milestones are the typical skills or abilities that most children learn as they grow. They show the usual steps in your child's development, like learning to walk, talk, or feed themselves, but every child develops at their own pace."

Các mốc phát triển là những kỹ năng hoặc khả năng điển hình mà hầu hết trẻ đạt được trong quá trình phát triển. Chúng thể hiện những bước tiến thông thường trong quá trình phát triển của trẻ, như học đi, học nói hoặc tự ăn uống. Tuy nhiên, mỗi đứa trẻ đều phát triển theo nhịp độ riêng của mình.

TASK

- Using the cards on your table look at the developmental milestones and sort the statements into which age you think children should be meeting this milestones.
- These are following the UK guidelines from the National Health Service support for families.

HOẠT ĐỘNG

- *Hãy sử dụng các thẻ trên bàn để xem các mốc phát triển và sắp xếp các câu mô tả vào độ tuổi mà bạn nghĩ rằng trẻ nên đạt được các mốc đó.*
- *Những mốc này được xây dựng dựa trên hướng dẫn của Dịch vụ Y tế Quốc gia (NHS) Vương quốc Anh nhằm hỗ trợ các gia đình.*

Eating developmental milestones for children in Early Years

Các mốc phát triển trong ăn uống ở trẻ Mầm non



Self feeding skills, tools and utensils/Kỹ năng tự ăn, sử dụng dụng cụ và đồ dùng hỗ trợ ăn uống

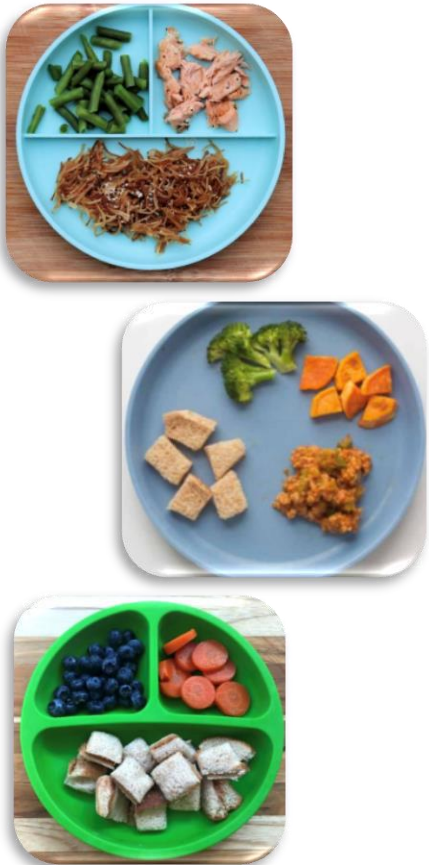
1 Year	2 Years	3 Years	4 Years	5 Years
                 	   	   	   	  

Eating developmental milestones for children in Early Years

Các mốc phát triển trong ăn uống ở trẻ Mầm non



Feeding and texture

1 Year	2 Years	3 Years	4 Years	5 Years
				

Milk...when to stop and how much to drink

Sữa...khi nào ngừng uống và uống bao nhiêu



First infant formula, made especially for babies under 12 months, is the only suitable alternative to breast milk in the first 12 months of your baby's life. Whole cows' milk can be given as a main drink from the age of 1.

Whole milk and full-fat dairy products are a good source of calcium, which helps your child build bones and keep teeth healthy.

They also contain vitamin A, which helps the body resist infections and is needed for healthy skin and eyes.

UK NHS website, 2023

Sữa công thức dành cho trẻ sơ sinh, đặc biệt cho trẻ dưới 12 tháng tuổi, là loại sữa duy nhất phù hợp có thể thay cho sữa mẹ trong 12 tháng đầu đời của bé. Sữa bò nguyên kem có thể được dùng như thức uống chính cho trẻ từ 1 tuổi trở lên.

Sữa nguyên kem và sản phẩm làm từ sữa chứa nhiều chất béo là nguồn cung cấp canxi, giúp trẻ phát triển xương và duy trì răng khỏe mạnh.

Chúng cũng cung cấp vitamin A, giúp cơ thể chống lại các tác nhân gây nhiễm trùng, làm cho da và mắt khỏe mạnh.

Nguồn: Trang web UK NHS, 2023

Challenges and Strategies

Những thách thức và các chiến lược



My child wants milk instead of eating meals Trẻ muốn uống sữa thay vì ăn cơm

Challenge:

My child still prefers milk over solids and drinks too much, reducing their appetite for other foods.

Why it happens:

- Milk is comforting, familiar, and easy to consume.
- Parents may give more milk out of concern that their child isn't eating enough.
- Excess milk can cause iron deficiency or constipation.

Thách thức:

Trẻ vẫn thích sữa hơn đồ ăn dặm và uống quá nhiều sữa, khiến bé giảm cảm giác thèm ăn các loại thực phẩm khác.

Nguyên nhân:

- *Sữa mang lại cảm giác dễ chịu, quen thuộc và dễ tiêu hóa.*
- *Cha mẹ có thể cho con uống nhiều sữa hơn vì lo lắng con không ăn đủ.*
- *Dư sữa có thể gây thiếu sắt hoặc táo bón.*

Strategies and Top tips



Challenges and Strategies

Những thách thức và các chiến lược



My child refuses to feed themselves

Trẻ không chịu tự múc ăn

1. Understand the 'Why?'

Hiểu lý do vì sao



Enjoy attention
Thích được chú ý



Overwhelmed by portion size
Bị choáng chợp vì thức ăn quá nhiều



Opportunities to be independent?
Cơ hội được tự lập?



Tired, stressed, or testing boundaries?
Mệt mỏi, căng thẳng hay đang kiểm tra các ranh giới?

Challenges and Strategies

Những thách thức và các chiến lược



My child refuses to feed themselves

Trẻ không chịu tự múc ăn

2. Re-establish Clear Mealtime Roles

Thiết lập lại vai trò rõ ràng trong giờ ăn

Parents job: *Decide what, when and where food is served*

Vai trò của cha mẹ: *Quyết định ăn món gì, ăn khi nào và ăn ở đâu.*



Child's job: *Decide if and how much to eat*

Vai trò của trẻ: *Quyết định có ăn hay không và ăn bao nhiêu.*

This helps remove power struggles and gives children a sense of autonomy.
Điều này giúp loại bỏ cuộc đấu quyền kiểm soát và mang lại cho trẻ cảm giác tự chủ.

Challenges and Strategies

Những thách thức và các chiến lược



Refuses to try new foods or is a 'picky' eater

Từ chối thử những món ăn mới hoặc "kén ăn"

Why it happens:

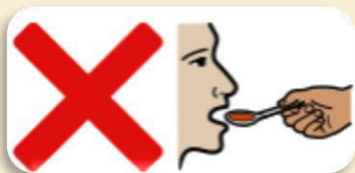
- Between ages of 2 and 4, children naturally become cautious about new foods ("food neophobia").
- They may refuse foods they previously enjoyed; this is a normal phase of asserting independence

Nguyên nhân:

- Trong độ tuổi từ 2 đến 4, trẻ thường trở nên thận trọng với những món ăn mới ("chứng sợ đồ ăn mới").
- Trẻ có thể từ chối những món ăn mà trước đây con từng thích; đây là giai đoạn bình thường của quá trình khẳng định sự độc lập.



Stay calm and avoid pressure
Giữ bình tĩnh và tránh gây áp lực

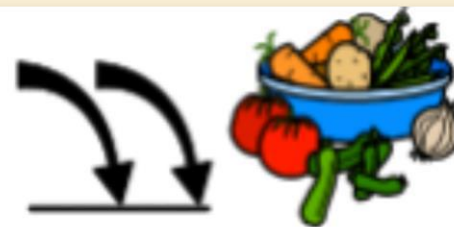


Offer, don't force
Khuyến khích nhưng không ép

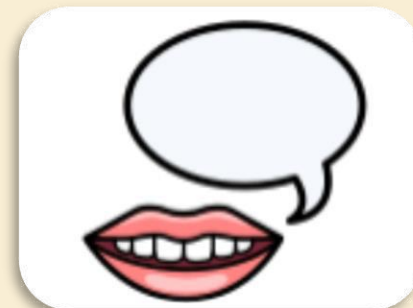


Model enjoyment
Thể hiện sự thích thú khi ăn

10-15 times



Repeat exposure
Cho trẻ thử nhiều lần



Neutral language
Sử dụng ngôn ngữ trung lập

Fruit and vegetables

Trái cây và rau củ

Potatoes, bread, rice, pasta and other starchy carbohydrates

Khoai tây, bánh mì, gạo, mì ống
và các loại carbohydrate tinh bột khác

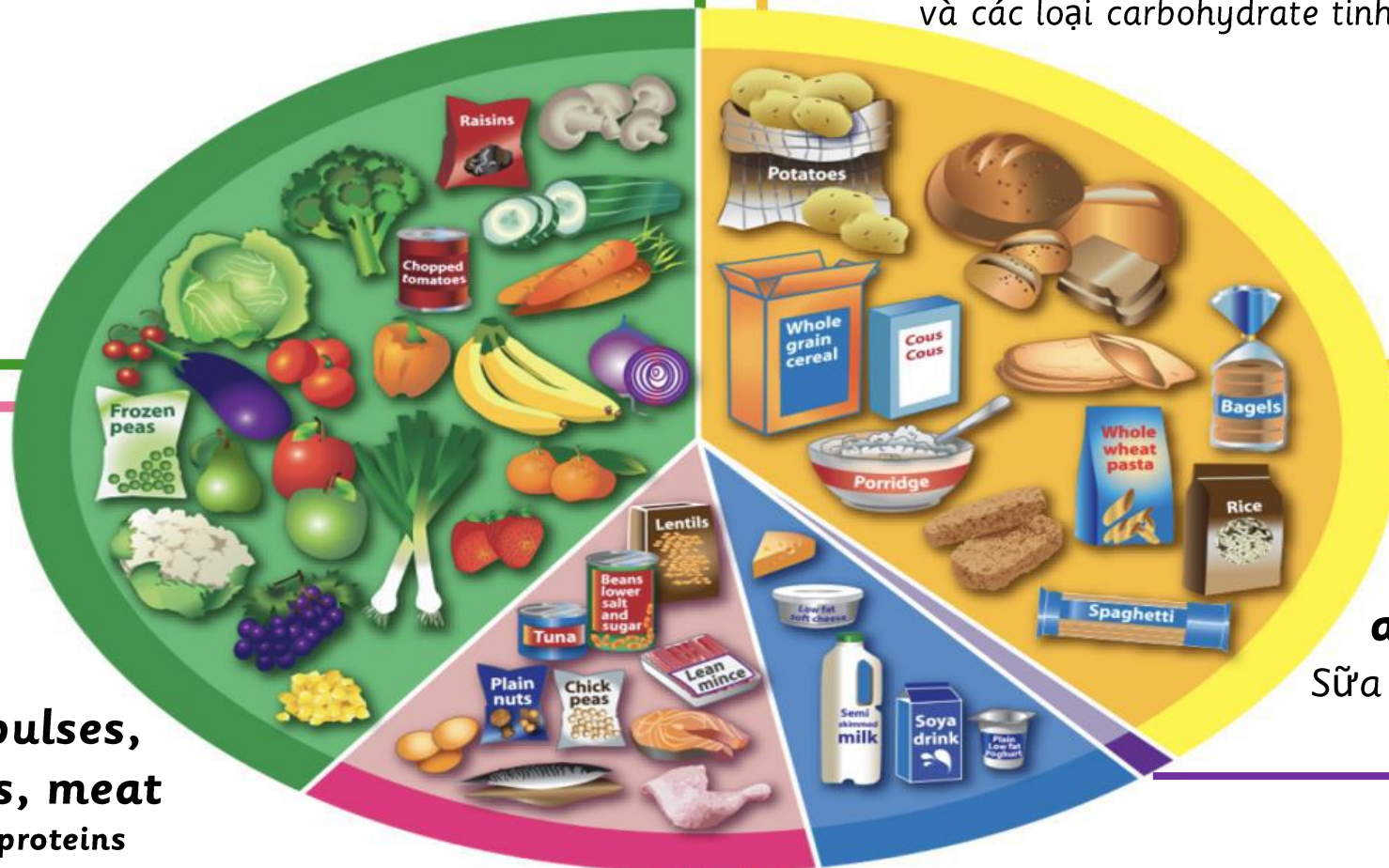
6-8
a day

Beans, pulses, fish, eggs, meat and other proteins

Đậu, các loại đậu, cá, trứng,
thịt và các loại protein khác

Dairy and alternatives

Sữa và các sản phẩm
thay thế



What is a balanced diet for young children?

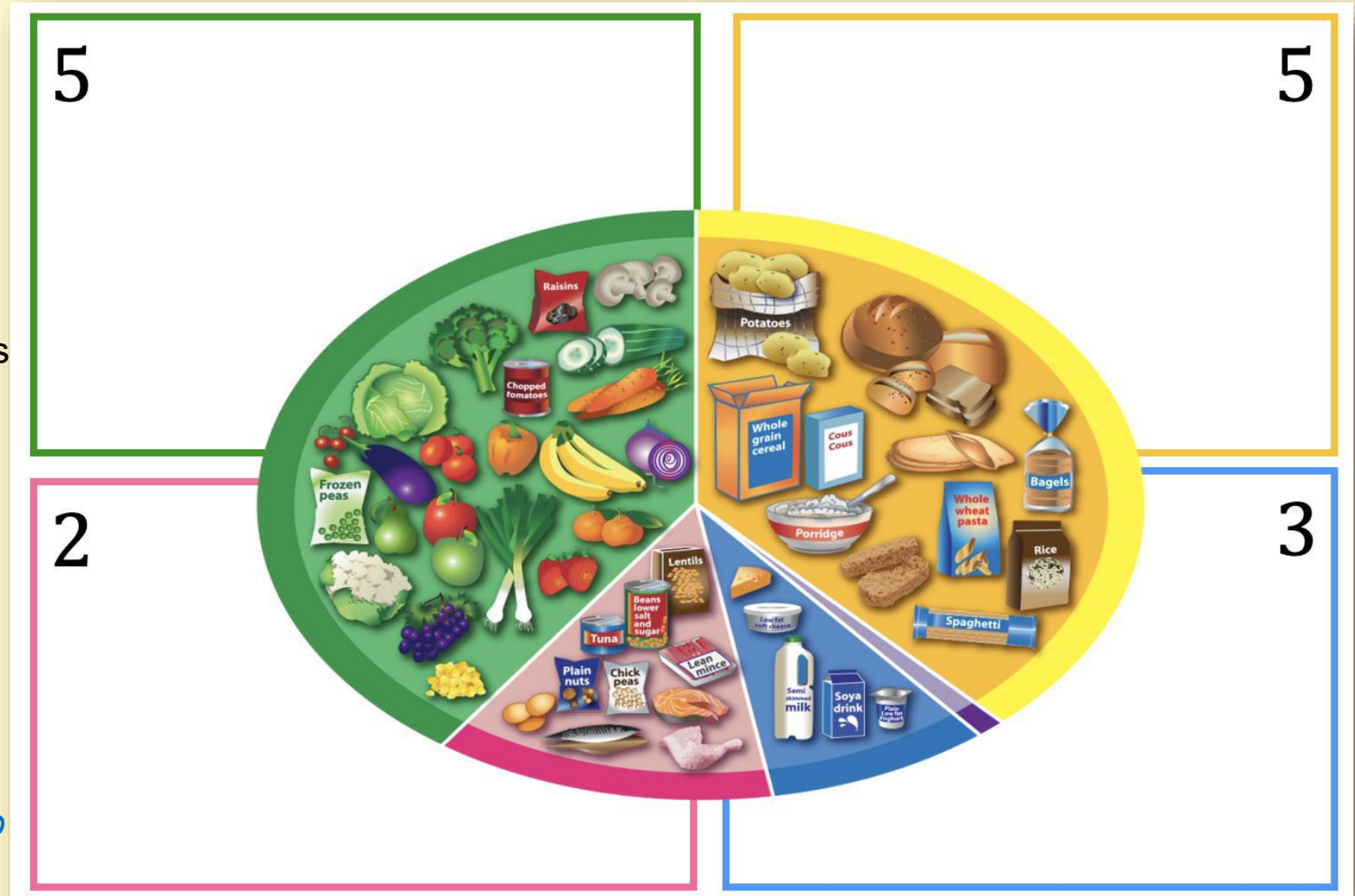
Chế độ ăn uống cân bằng cho trẻ gồm những gì?

TASK

- Thinking about a 'typical' day for your child what types of food are they eating in day?
- Record your child's daily food groups.
- What areas are they most commonly eating and what areas could they increase?

HOẠT ĐỘNG

- Hãy nghĩ về một ngày "bình thường" của con bạn, con ăn những loại thực phẩm nào?
- Ghi lại các nhóm thực phẩm hàng ngày của con.
- Con thường ăn những nhóm nào và con có thể ăn thêm những nhóm nào?



Challenges and Strategies

Những thách thức và các chiến lược

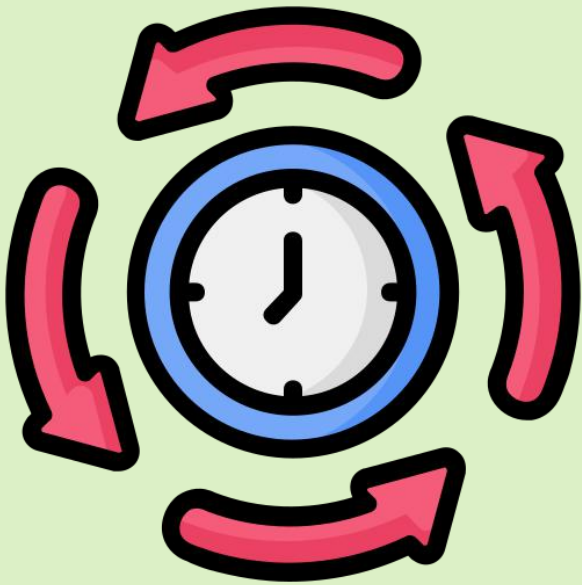


My child refuses to feed themselves

Trẻ không chịu tự múc ăn

3. Create a consistent and positive routine

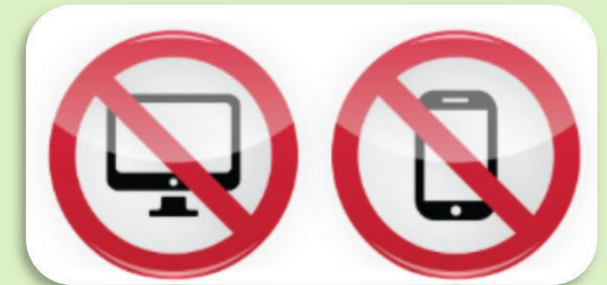
Tạo thói quen nhất quán và tích cực



Serve meals roughly at the same time daily
Phục vụ các bữa ăn vào cùng một thời điểm hàng ngày



Make mealtimes social: talk about the day, the food's colour or shape, but not about how much is eaten
Làm cho giờ ăn trở nên vui vẻ: trò chuyện về ngày hôm đó, màu sắc hoặc hình dạng của thức ăn, nhưng không nói về lượng thức ăn đã ăn



Sit together at the table, no screens or distractions
Ngồi cùng nhau tại bàn, không xem ti vi hoặc bị xao nhãng

Family Mealtimes

Bữa ăn gia đình



Builds Positive Eating Behaviours

Xây dựng hành vi ăn uống tích cực

Encourages Self-Regulation

Khuyến khích khả năng tự điều chỉnh



Supports Emotional and Social Development
Hỗ trợ phát triển cảm xúc và xã hội

Promotes Nutritional Balance

Thúc đẩy sự cân bằng dinh dưỡng

Encourages Independence and Skills

Khuyến khích tính tự lập và các kỹ năng

Challenges and Strategies

Những thách thức và các chiến lược



My child refuses to feed themselves

Trẻ không chịu tự múc ăn

4. Involve them in food choices

Cho phép trẻ lựa chọn thức ăn



**Let them serve themselves
small portions**
*Hãy để trẻ tự phục vụ những
phần nhỏ*



**Encourage choosing
between 2 options**
*Đưa ra 2 lựa chọn và khuyến
khích trẻ chọn một*



Involve in meal prep tasks
*Cho trẻ tham gia vào quá
trình chuẩn bị bữa ăn*

Involving children in routines

Cho trẻ tham gia vào qui trình chuẩn bị bữa ăn



Select foods together in the supermarket

Cùng chọn thực phẩm khi đi siêu thị



Cut up fruit and vegetables

Cắt trái cây và rau củ



Tear herbs and salads

Lặt rau và xà lách



Children set the table

Phụ dọn bàn



Wash vegetables

Rửa rau củ

Challenges and Strategies

Những thách thức và các chiến lược



My child refuses to feed themselves

Trẻ không chịu tự múc ăn

5. Use positive language

Sử dụng ngôn ngữ tích cực

Say things like:

- ✓ “You’re getting so good at using your fork.”
- ✓ “Can you show me how you scoop your rice?”
- ✓ “You’re in charge of your spoon tonight!”

Hãy nói những điều như:

- ✓ “Con dùng nĩa giỏi quá.”
- ✓ “Con có thể chỉ cho mẹ cách con xúc cơm được không?”
- ✓ “Tối nay con sẽ cầm thìa của mình nhé!”

Avoid:

- ✗ “You’re too old for me to feed you.”
- ✗ “Stop making a mess.”
- ✗ “Hurry up and eat.”

Tránh nói:

- ✗ “Con lớn quá rồi, mẹ không đút cho con ăn nữa.”
- ✗ “Đừng bày bừa nữa.”
- ✗ “Ăn nhanh đi.”

Positive, playful language builds confidence and keeps mealtimes relaxed.
Ngôn ngữ tích cực, vui tươi giúp xây dựng sự tự tin và giữ cho giờ ăn thoải mái.

What we say matters. How to talk to a child who refuses to try new foods.

Điều chúng ta nói vô cùng quan trọng. Người lớn nên nói gì khi trẻ từ chối thử món mới.

We will share some common phrases we might say to our children regarding their eating habits.

Chúng tôi sẽ chia sẻ một số câu nói thông dụng mà chúng ta có thể nói với con cái về thói quen ăn uống của con.



If you think are a positive phrase that will promote developing a child's eating habits raise the green sign.

Nếu bạn nghĩ đây là một cụm từ tích cực có thể thúc đẩy việc phát triển thói quen ăn uống của trẻ thì hãy giơ thẻ màu xanh lá cây.



If you think it is a negative phrase that will highlight a child's habits raise the red sign.

Nếu bạn nghĩ đó là một cụm từ tiêu cực làm nổi bật thói quen của trẻ thì hãy giơ thẻ màu đỏ.

“It’s okay if you’re not hungry right now.”

“Bây giờ con không thấy đói cũng không sao.”



Challenges and Strategies

Những thách thức và các chiến lược



My child refuses to feed themselves

Trẻ không chịu tự múc ăn

6. Focus on independence over perfection

Tập trung vào sự độc lập hơn là sự hoàn hảo



Expect spills
Chuẩn bị cho việc thức ăn vương vãi



Praise effort, not cleanliness or quantity
Khen ngợi nỗ lực, không phải sự sạch sẽ hay số lượng



Encourage them to wipe up their messes or clean plate
Khuyến khích con lau sạch chỗ bị thức ăn vương vãi hoặc rửa sạch đĩa

Challenges and Strategies

Những thách thức và các chiến lược



My child refuses to feed themselves

Trẻ không chịu tự múc ăn



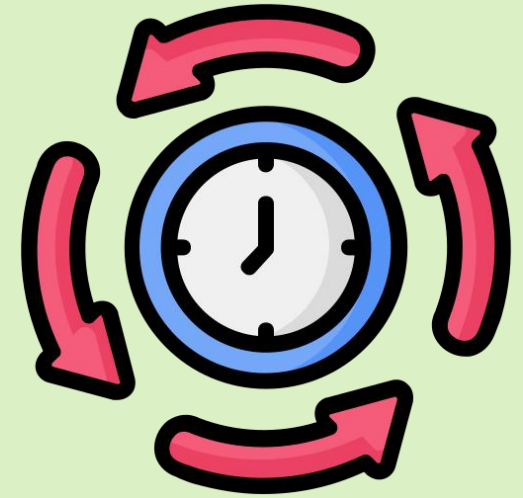
Eating happens at mealtimes
Việc ăn uống diễn ra vào giờ ăn

7. Set boundaries

Thiết lập ranh giới



Children will eat when they are hungry... if we don't set boundaries the habit will be set for them
Trẻ em sẽ ăn khi chúng đói... nếu chúng ta không đặt ra ranh giới thì thói quen này sẽ hình thành trong chúng



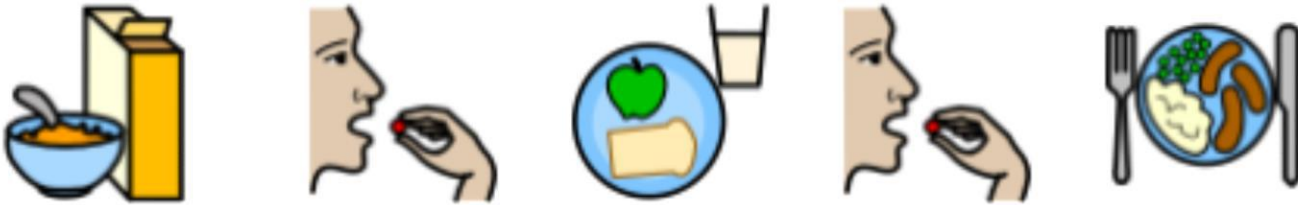
Don't give into milk or snacks after meal times
Không nên cho trẻ uống sữa hoặc ăn vặt sau bữa chính

Challenges and Strategies

Những thách thức và các chiến lược

Wants to snack between meals but not hungry at mealtimes

Muốn ăn vặt giữa các bữa ăn nhưng không đói vào giờ ăn



Develop a snack and meal routine.

3 x meals, 2 x snacks

Xây dựng thói quen ăn nhẹ và ăn chính.

3 bữa chính, 2 bữa phụ



Don't use snacks as rewards or comfort

Không sử dụng thức ăn nhẹ để khen thưởng hoặc để dỗ dành



Keep portions small

Khẩu phần ăn nhỏ



Trust their appetite

Tin vào khẩu vị của trẻ



Don't label foods as good and bad

Không dán nhãn thức ăn là xấu hay tốt

Challenges and Strategies

Những thách thức và các chiến lược



Mealtimes cause tantrums and challenging behaviour

Giờ ăn gây ra cơn giận dữ và hành vi thách thức

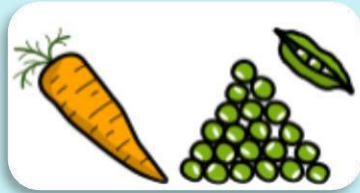
Challenge / Thách thức

Young children test boundaries and seek control, food becomes a way to assert independence.

Trẻ thường thử thách ranh giới và tìm kiếm sự kiểm soát, thức ăn trở thành cách khẳng định sự độc lập.



Stay neutral
Giữ bình tĩnh



**Offer structured
Choice**
*Đưa ra các sự
lựa chọn*



**Keep mealtimes short
(20–30 mins)**
*Giữ cho giờ ăn ngắn
thôi
(20 – 30 phút)*



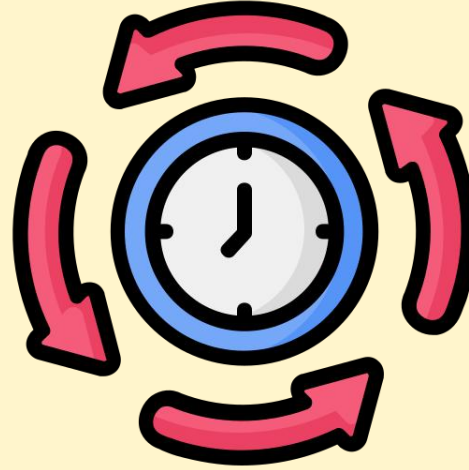
Avoid distractions
*Tránh yếu tố gây xao
nhãng*



Family meals
Bữa ăn gia đình

Top Takeaways

Thông tin bổ ích



1. Set boundaries and be consistent
Thiết lập các ranh giới và luôn nhất quán

2. Routines are powerful
Thói quen, nề nếp vô cùng quan trọng

3. Role model positive eating
Làm gương về việc ăn uống tích cực

4. Focus on progress, not perfection
Tập trung vào tiến bộ, không phải sự hoàn hảo

5. Keep mealtimes relaxed
Giữ cho giờ ăn thoải mái

6. Encourage hydration with water
Khuyến khích uống nước

Short break Nghỉ giải lao





BRITISH VIETNAMESE INTERNATIONAL SCHOOL
HO CHI MINH CITY
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

HỘI THẢO XÂY DỰNG THÓI QUEN LÀNH MẠNH DÀNH CHO KHỐI MẦM NON

PARENTS WORKSHOP HEALTHY HABITS IN EARLY YEARS: DENTAL HYGIENE



DENTAL WORKSHOP FOCUS: NỘI DUNG CHÍNH



- Understand why baby teeth matter.
 - Find out what kinds of food and drinks promote healthy teeth.
 - Learn practical ways to care for your child's teeth at home.
 - Create a home routine that works for your family to support your child's dental hygiene.
 - Build confidence to support your child's oral health.
-
- *Hiểu tại sao răng sữa lại quan trọng.*
 - *Tìm hiểu những loại thực phẩm và đồ uống nào giúp răng khỏe mạnh.*
 - *Tìm hiểu những cách thiết thực để chăm sóc răng miệng cho con bạn tại nhà.*
 - *Tạo thói quen tại nhà phù hợp với gia đình bạn để hỗ trợ vệ sinh răng miệng cho con.*
 - *Xây dựng sự tự tin để hỗ trợ sức khỏe răng miệng của con bạn.*

WHAT ARE THE COMMON CHALLENGES YOU HAVE WITH YOUR CHILD AT HOME ABOUT THEIR ORAL AND DENTAL HYGIENE?

QUÝ PHỤ HUYNH THƯỜNG GẶP NHỮNG KHÓ KHĂN NÀO ĐỐI VỚI VIỆC VỆ SINH RĂNG MIỆNG CỦA TRẺ?



- Using the post it notes on the table, write down concerns or challenges that you have about your child's dental health and oral hygiene.
- *Sử dụng giấy ghi chú trên bàn, hãy viết ra những lo lắng hoặc thách thức mà bạn gặp phải về sức khỏe răng miệng và vệ sinh răng miệng của con bạn.*





“Oral health is another essential piece of the puzzle when it comes to staying healthy.”

Kami Hoss, DDS, MS



“Sức khỏe răng miệng là một yếu tố quan trọng giúp duy trì trạng thái khỏe mạnh.”

Kami Hoss, DDS, MS

THE TOOTH IS THE ONLY PART OF THE
BODY THAT CAN'T HEAL ITSELF.

————→ *Protect Them!* ←————



RĂNG LÀ BỘ PHẬN DUY NHẤT TRÊN
CƠ THỂ KHÔNG THỂ TỰ CHỮA LÀNH.

————— *Hãy bảo vệ chúng!* —————



WHY IS IT IMPORTANT? VÌ SAO QUAN TRỌNG?



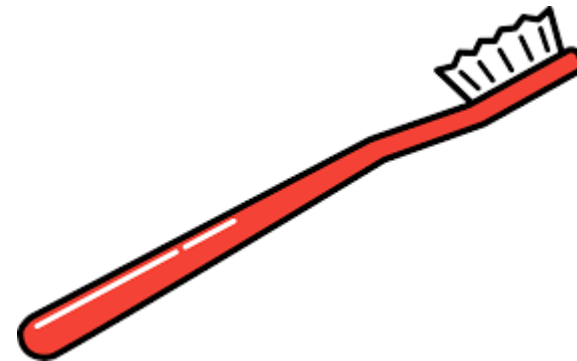
- We only get 1 set of teeth in our lifetime.
 - It is important to take care of them to protect your gums.
 - If they are damaged or have fallen out prematurely, it can also damage our permanent teeth.
 - Having a healthy mouth also keeps the rest of our body healthy!
-
- Chúng ta chỉ sở hữu duy nhất một bộ răng trong đời.
 - Việc chăm sóc răng là rất quan trọng nhằm giúp bảo vệ nướu.
 - Nếu răng bị thương tổn hoặc rụng sớm, việc này có thể gây tổn thương cho những chiếc răng vĩnh viễn của chúng ta.
 - Sở hữu bộ răng khỏe mạnh cũng giúp cả cơ thể chúng ta khỏe mạnh!

ACTIVITY: TOOTH TRUTH OR MYTH?



In your tables, discuss the following statements that will be shown and as a group, decide whether the statement shown is a tooth truth by raising the tooth template or myth by raising the toothbrush template.

Làm việc theo nhóm, hãy thảo luận về các câu sau đây và hãy quyết định xem câu được hiển thị có phải là sự thật về răng hay chỉ là tin đồn về răng bằng cách giơ mẫu răng lên giơ mẫu bàn chải đánh răng lên.



ACTIVITY: TOOTH TRUTH OR MYTH?



You should start brushing only when all baby teeth come in.

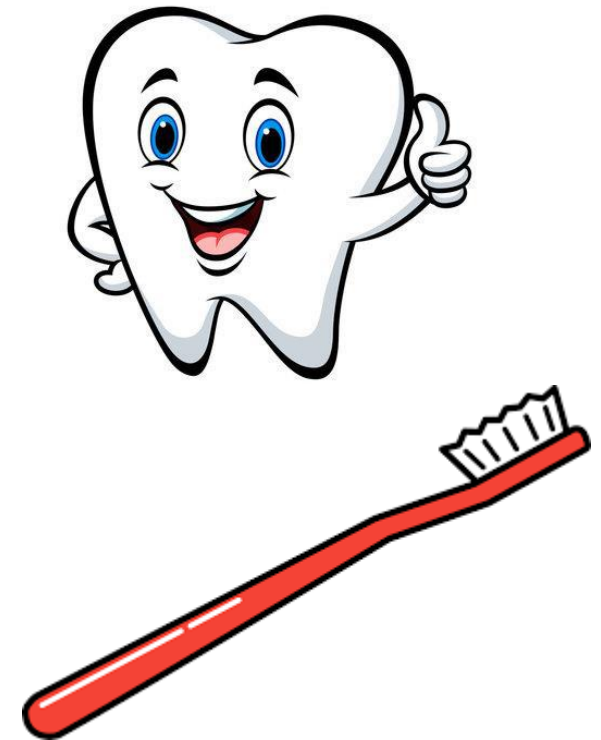
Bạn chỉ nên bắt đầu đánh răng khi tất cả răng sữa đã mọc.

✗ Myth

Baby teeth don't matter because they fall out.

Răng sữa không quan trọng vì chúng sẽ rụng.

✗ Myth



ACTIVITY: TOOTH TRUTH OR MYTH?



Juice is a healthy drink for teeth.

Nước ép là thức uống tốt cho răng.

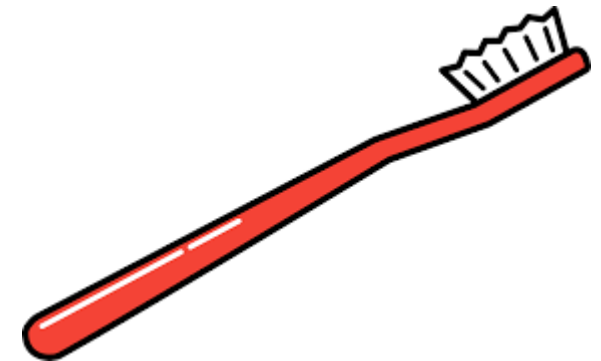
✗ Myth



Children should see a dentist by age one.

Trẻ em nên đi khám nha sĩ khi được một tuổi.

✓ Truth



ACTIVITY: TOOTH TRUTH OR MYTH?



Fluoride in toothpaste helps protect teeth.

Flo trong kem đánh răng giúp bảo vệ răng.



Truth

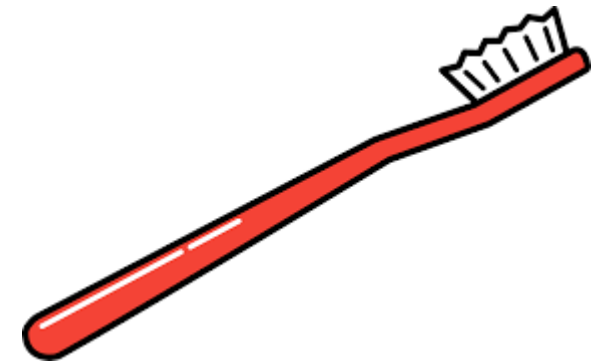


Cavities in baby teeth don't matter.

Sâu răng sữa không phải là vấn đề.



Myth



ACTIVITY: TOOTH TRUTH OR MYTH?



You only need to brush baby teeth once a day.

Với răng sữa, bạn chỉ cần đánh răng một lần mỗi ngày.

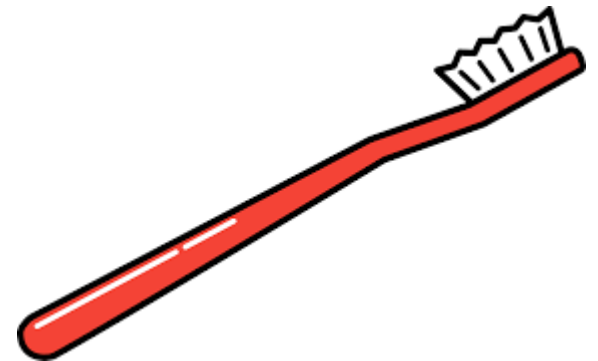
✗ Myth



Children need help brushing until about age 7.

Trẻ cần được giúp đánh răng cho đến khoảng 7 tuổi.

✓ Truth



WHY WE'RE HERE: TẠI SAO

Good oral health helps children eat, sleep, and smile confidently.

Sức khỏe răng miệng tốt giúp trẻ ăn, ngủ và cười một cách tự tin.



TOOTH DECAY SÂU RĂNG



- Teeth play an important role in speech.
- Abscesses
- Lack of teeth can impact eating and swallowing, causing digestive issues.
- In worst case scenarios, tooth decay can even lead to heart disease and diabetes.

- Răng đóng vai trò quan trọng trong việc nói chuyện.
- Áp xe răng
- Thiếu răng có thể ảnh hưởng đến việc ăn và nhai, gây nên các vấn đề về tiêu hóa.
- Trong trường hợp xấu nhất, sâu răng thậm chí có thể dẫn đến các bệnh về tim và tiểu đường.

COMMON CONCERNS / NHỮNG LO NGẠI PHỔ BIẾN



‘Do baby teeth really need brushing?’
Có cần đánh răng sữa không?



- Yes! Baby teeth are important for chewing, speech, and guiding adult teeth
- NHS (2023) recommends brushing as soon as the first tooth appears.
- Vietnamese studies (Vu et al., 2020; Nguyen et al., 2021) show early decay is common when brushing starts late.
- Regular brushing prevents pain and builds lifelong habits.



- *Có! Răng sữa rất quan trọng cho việc nhai, phát âm và định hướng cho răng vĩnh viễn.*

NHS (2023) khuyến nghị nên đánh răng ngay khi chiếc răng đầu tiên mọc.

Các nghiên cứu tại Việt Nam (Vu và cộng sự, 2020; Nguyen và cộng sự, 2021) cho thấy nguyên nhân phổ biến của sâu răng sớm là do việc bắt đầu đánh răng muộn.

Việc đánh răng thường xuyên giúp ngăn ngừa đau răng và hình thành thói quen suốt đời.

WHY BABY TEETH MATTER

VÌ SAO RĂNG SỮA QUAN TRỌNG



- Baby teeth help with chewing, speech, and holding space for adult teeth.
- Cavities can cause pain, infection, and eating difficulties.
- Healthy milk teeth mean healthy permanent teeth later.
- Răng sữa giúp nhai, phát âm và giữ chỗ cho răng vĩnh viễn.
- Sâu răng có thể gây đau, nhiễm trùng và khó khăn khi ăn uống.
- Răng sữa khỏe mạnh sẽ giúp răng vĩnh viễn khỏe mạnh sau này.



COMMON CONCERNS / NHỮNG LO NGẠI PHỔ BIẾN



‘Is milk before bed okay?’

Có được uống sữa trước giờ đi ngủ không?



- Many believe milk before bed helps children sleep, but it can harm teeth if not followed by brushing.
- NHS (2023): Sugars in milk can cause tooth decay overnight.
- Vietnamese studies (Vu et al., 2020) show higher decay rates when children drink milk or sweet drinks before sleep.
- Best practice: Brush teeth *after* the last drink of milk, not before bedtime.



- Nhiều người tin rằng uống sữa trước khi đi ngủ giúp trẻ ngủ ngon hơn, nhưng nếu không đánh răng sau đó, sữa có thể gây hại cho răng.
- NHS (2023): Đường trong sữa có thể gây sâu răng qua đêm.
- Các nghiên cứu tại Việt Nam (Vũ và cộng sự, 2020) cho thấy tỷ lệ sâu răng cao hơn khi trẻ uống sữa hoặc đồ uống ngọt trước khi ngủ.
- Thực hành tốt nhất: Đánh răng sau khi uống ly sữa cuối cùng, chứ không phải trước giờ đi ngủ.

COMMON CONCERNS / NHỮNG LO NGẠI PHỔ BIẾN



‘What if my child refuses to brush?’
Làm gì khi trẻ không chịu đánh răng?



- This is normal! Many young children resist brushing at first.
- NHS (2023): Make brushing fun– use songs, let children choose their toothbrush.
- Vietnamese parents report better success when brushing becomes a shared activity (Nguyen et al., 2021).
- Keep it positive and encouraging and model brushing together.

- *Điều này là bình thường! Nhiều trẻ ban đầu không chịu đánh răng.*
- *NHS (2023): Hãy biến việc đánh răng thành niềm vui – sử dụng bài hát, để trẻ tự chọn bàn chải đánh răng.*
- *Các bậc cha mẹ Việt Nam cho biết việc đánh răng thành công hơn khi được chia sẻ (Nguyễn và cộng sự, 2021).*
- *Hãy giữ thái độ tích cực, khích lệ và làm mẫu việc đánh răng cùng nhau.*





HOW CAN YOU ENCOURAGE BRUSHING TEETH? LÀM THẾ NÀO ĐỂ KHUYẾN KHÍCH CON ĐÁNH RĂNG?

- Make it fun! Sing a song, make silly noises play a children's toothbrushing video or app - anything that will make the time enjoyable.
- Children like to copy others, so brush together!
- If you are not having any success in the bathroom, try another location in the house.



- *Khiến cho việc đánh răng trở nên vui nhộn! Hát hò, tạo ra tiếng động ngớ ngẩn, mở video hoặc ứng dụng về việc đánh răng cho trẻ em – bất cứ việc nào giúp trẻ thích thú với đánh răng.*
- *Trẻ con rất thích bắt chước, do đó hãy đánh răng cùng con!*
- *Nếu trẻ không chịu đánh răng trong phòng tắm, hãy thử những địa điểm khác.*



SCAN ME

HOW CAN YOU ENCOURAGE BRUSHING TEETH? LÀM THẾ NÀO ĐỂ KHUYẾN KHÍCH CON ĐÁNH RĂNG?

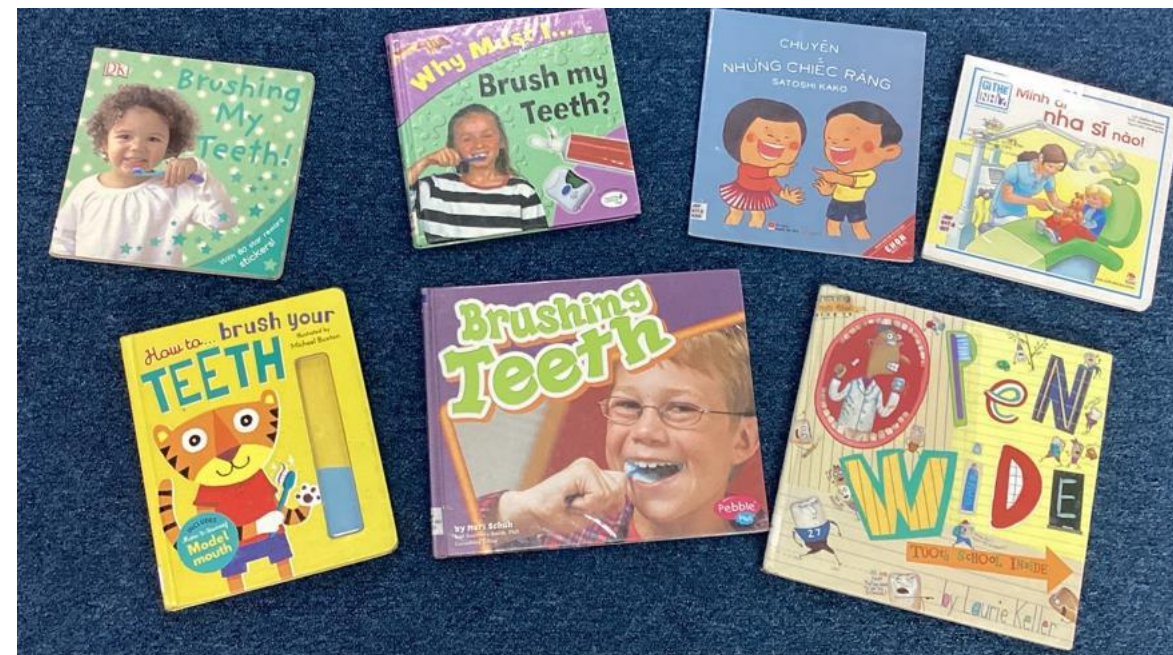
- If your child doesn't like the taste of toothpaste, try brushing without toothpaste first. Then use a small amount of children's low fluoride toothpaste to get them used to the flavour.
- There are also toothpastes with fruity flavours or milder flavours which your child may like more.
- *Nếu con không thích vị của kem đánh răng, hãy cho con thử đánh mà không dùng kem trước. Sau đó dùng một lượng nhỏ kem đánh răng chứa ít chất flo dành cho trẻ em nhằm để con làm quen với mùi vị.*
- *Thị trường cũng có các loại kem đánh răng vị trái cây hoặc vị dịu nhẹ hơn cho trẻ em.*



HOW CAN YOU ENCOURAGE BRUSHING TEETH? LÀM THẾ NÀO ĐỂ KHUYẾN KHÍCH CON ĐÁNH RĂNG?



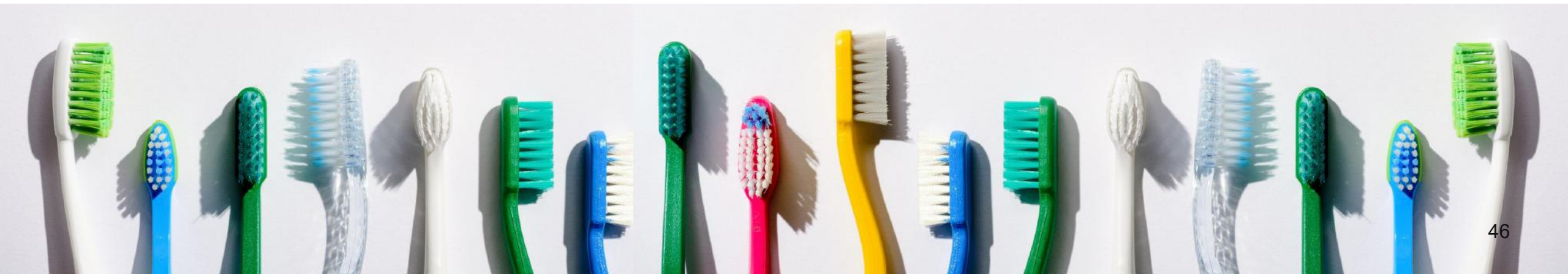
- There are many dental-themed story books that can be used to help teach young children about brushing teeth.
- *Có nhiều sách truyện chủ đề về răng mà phụ huynh có thể dùng để giáo dục con em mình về việc đánh răng.*



HOW CAN YOU ENCOURAGE BRUSHING TEETH? LÀM THẾ NÀO ĐỂ KHUYẾN KHÍCH CON ĐÁNH RĂNG?



- Try using two toothbrushes. One for them to hold and use and one for you to brush properly. Other children respond to ‘your turn, my turn’, where the child brushes first then the parent brushes.
- *Hãy thử sử dụng hai cây bàn chải đánh răng. Một cái cho con cầm và một cái để phụ huynh hướng dẫn đánh răng đúng cách. Trẻ con thường phản ứng lại với những câu như “đến lượt của con, đến lượt của ba/mẹ”, con có thể đánh thử trước sau đó đến ba mẹ.*



ACTIVITY / HOẠT ĐỘNG



Food and Drinks for Healthy Teeth

Những thực phẩm tốt cho răng



Sort the food and drink items that you can see on your tables. Discuss this on your tables and agree on an answer. After this, let's check how many you were able to sort correctly!

Sắp xếp đồ ăn thức uống bạn thấy trên bàn. Thảo luận và thống nhất câu trả lời. Sắp xếp chúng theo tờ giấy đính kèm. Sau đó, hãy kiểm tra xem bạn đã sắp xếp đúng được bao nhiêu món nhé!

FOOD AND DRINKS FOR HEALTHY TEETH

NHỮNG THỰC PHẨM TỐT CHO RĂNG



- Fresh fruits and vegetables (apples, carrots, cucumbers) help clean teeth naturally.
 - Cheese, yogurt, and milk provide calcium and strengthen enamel.
 - Water is the best drink between meals.
- *Trái cây và rau củ tươi (táo, cà rốt, dưa chuột) giúp làm sạch răng tự nhiên.*
 - *Phô mai, sữa chua và sữa cung cấp canxi và củng cố men răng.*
 - *Nước lọc là thức uống tốt nhất giữa các bữa ăn.*



FOOD AND DRINKS TO LIMIT HẠN CHẾ NHỮNG THỰC PHẨM SAU ĐÂY



Sugary snacks and drinks (juice, sweets, biscuits)– causes tooth decay.

- Sticky foods (dried fruit, caramel) cling to teeth longer.
- Sugary milk before bed can lead to overnight decay.



- Đồ ăn vặt và đồ uống có đường (nước ép, kẹo, bánh quy) – gây sâu răng.
- Thực phẩm có tính bám dính (trái cây sấy khô, caramel) bám trên răng lâu hơn.
- Uống sữa có đường trước khi đi ngủ có thể dẫn đến sâu răng qua đêm.

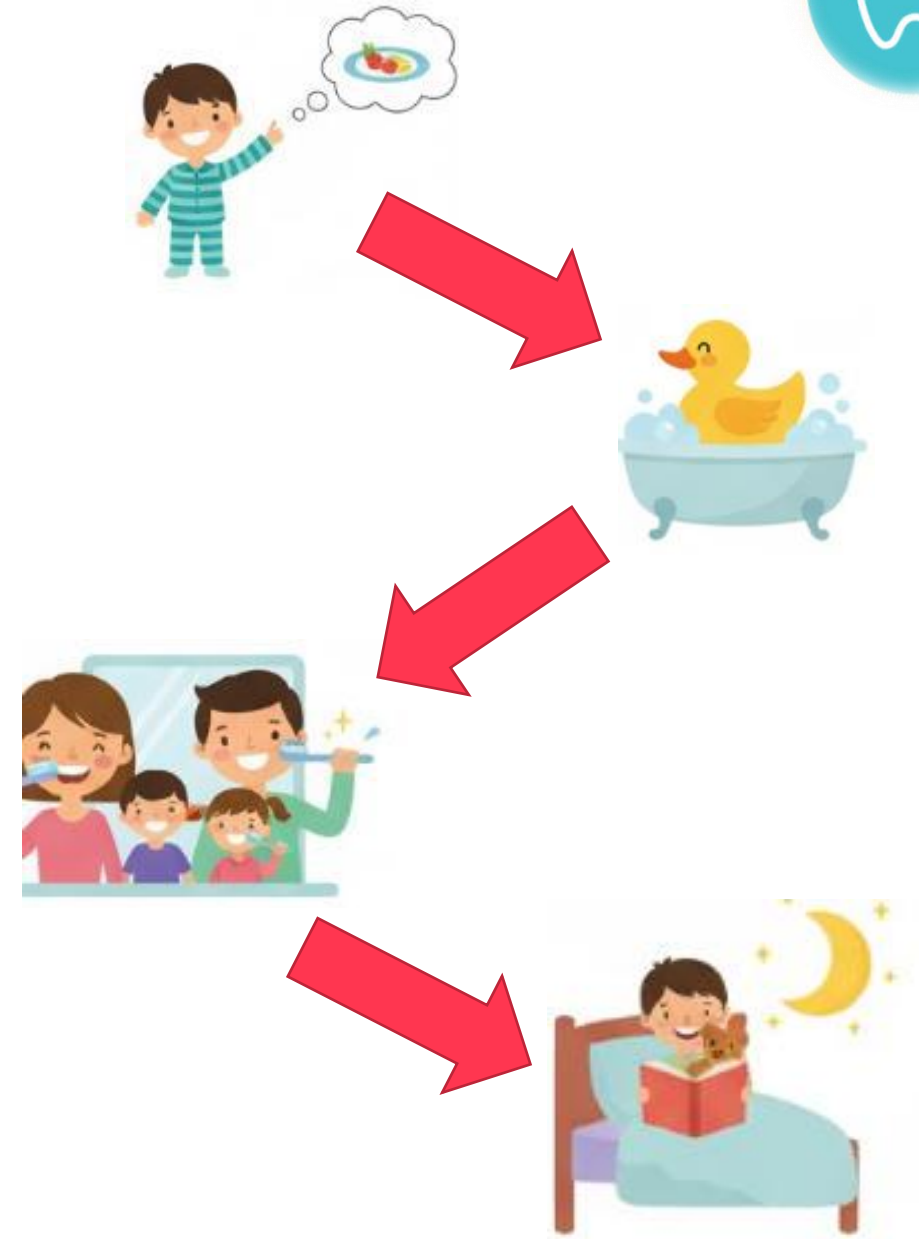


OUR ROUTINES: WHEN DOES MY CHILD BRUSH THEIR TEETH?

TRẺ CẦN ĐÁNH RĂNG KHI NÀO?



- Choose between your child's morning or evening routine. List down what happens just before they come to school or go to bed and think about when your child's toothbrushing routine is.
- Consistency is key for dental health.
- *Chọn giữa thói quen buổi sáng và buổi tối của con bạn. Liệt kê những gì diễn ra ngay trước khi con đến trường hoặc đi ngủ và suy nghĩ xem khi nào con bạn có thói quen đánh răng.*
- *Tính nhất quán là chìa khóa cho sức khỏe răng miệng, và đây là cơ hội để bạn có thể thay đổi thói quen đánh răng của con để con có thói quen đánh răng bền vững hơn.*





Any Questions?
Mời Quý vị đặt câu hỏi.





BRITISH VIETNAMESE INTERNATIONAL SCHOOL
HO CHI MINH CITY
A NORD ANGLIA EDUCATION SCHOOL

THANK YOU
CẢM ƠN QUÝ PHỤ HUYNH