



TUYÊN TRUYỀN CHĂM SÓC SỨC KHỎE RĂNG MIỆNG VÀ HƯỚNG DẪN CHẢI RĂNG ĐÚNG CÁCH

1. Răng miệng có vai trò đặc biệt quan trọng đối với sức khỏe con người

- Răng miệng là bộ phận đầu tiên của hệ thống tiêu hoá. Răng đảm nhiệm việc nhai và nghiền thức ăn cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.
- Ở người có hàm răng khoẻ mạnh, ăn nhai kỹ giúp cho sự ngon miệng, làm quá trình tiêu hoá hấp thụ thức ăn dễ dàng và tốt hơn.
- Nếu mắc bệnh răng miệng sẽ không ăn uống được, gầy sút cân và nếu kéo dài có khả năng dẫn đến mắc các bệnh về đường hô hấp, tiêu hóa, bệnh nhiễm khuẩn khác,...

2. Răng lợi còn có các vai trò

- Thẩm mỹ: răng lành mạnh, đều đặn, lợi không viêm tạo cho con người có vẻ mặt và nụ cười đẹp.
 - Phát âm: nếu mất răng sẽ phát âm không chuẩn ảnh hưởng đến sinh hoạt và công tác hàng ngày.
 - Hơi thở: Răng lợi tốt, hơi thở thơm tho. Răng sâu là nơi chứa vụn thức ăn, lên men gây hôi miệng. Viêm lợi sinh dịch rỉ viêm rất hôi miệng.
- * Ở nước ta tỉ sâu răng, viêm lợi rất phổ biến vì vậy công tác điều trị răng miệng cho cộng đồng và đặc biệt đối với lứa tuổi học đường luôn được quan tâm, chú trọng với phương châm phòng bệnh hơn chữa bệnh.

3. Theo thống kê tỷ lệ mắc các bệnh răng miệng của trẻ em cao

Tuổi	Sâu răng sữa		Sâu răng vĩnh viễn		Viêm lợi	
	Tỷ lệ sâu (%)	Số răng sâu tb/1hs (răng)	Tỷ lệ sâu (%)	Số răng sâu tb/người (răng)	Tỷ lệ chảy máu lợi (%)	Tỷ lệ cao răng (%)
6-8	84,9	5,4	25,4	0,48	42,7	25,5
9-11	56,3	1,96	54,6	1,19	69,2	56,8
12-14			64,1	2,05	71,4	78,4
15-17			68,6	2,4	66,9	83,4

Nếu không được dự phòng và phát hiện sớm thì số tiền điều trị cho 1 răng khoảng 3-5 triệu, còn dự phòng được thì chỉ mất khoảng 1.200 đồng/1 răng.

Sau đây chúng ta cùng tìm hiểu về 1 số biện pháp dự phòng, chăm sóc sức khỏe răng miệng để có hàm răng khỏe, đẹp, hơi thở thơm tho.

Câu 1: Bệnh sâu răng là do “con sâu răng” gây ra?

- A. Đúng
- B. Sai

Đáp án đúng: B

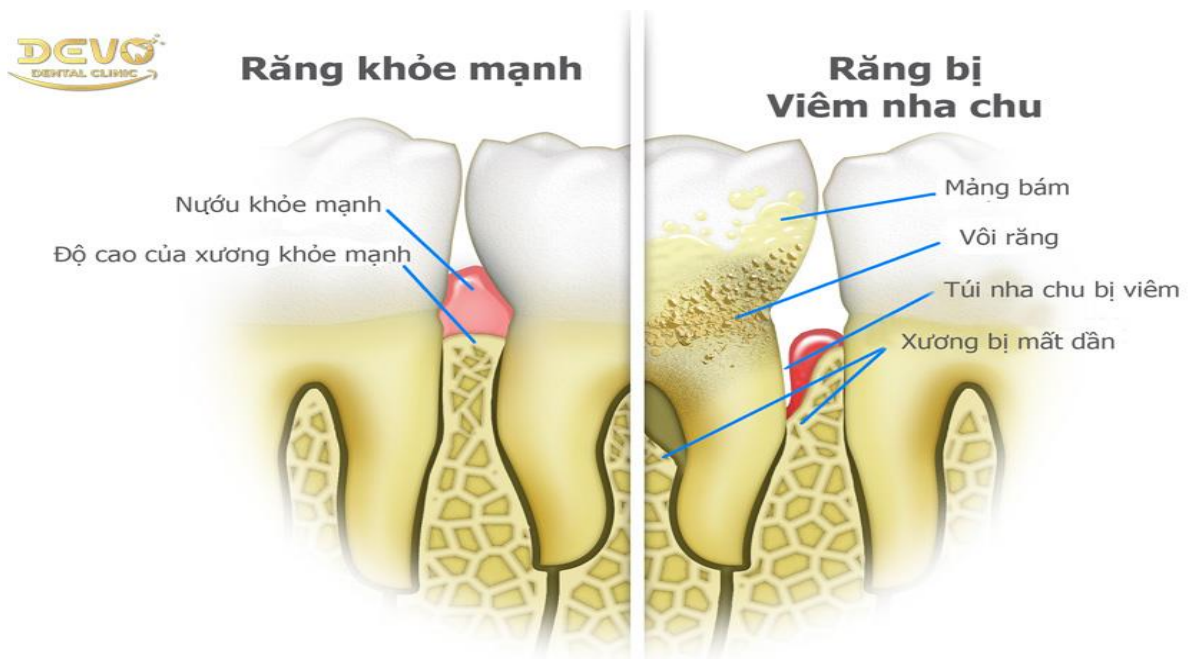
Bệnh sâu răng không phải do “con sâu” thực sự mà là một số vi khuẩn ở trong miệng (*Streptococcus mutans*) làm oxy hóa đường và tinh bột thành axit. Axit sẽ ngấm vào các vết nứt và chỗ trũng trên bề mặt răng, phá hủy men răng và tạo thành lỗ sâu.

Câu 2: Đường gây sâu răng phụ thuộc vào?

- A. Loại đường
- B. Ăn nhiều đường
- C. Thời gian đường bám dính trên răng
- D. Ăn nhiều lần (ăn vặt)
- E. Ăn nhiều đường và nhiều lần

Đáp án đúng: C

Mảng bám được hình thành liên tục trong miệng chúng ta. Một số loại vi khuẩn sử dụng những mảng bám thức ăn và nước bọt để phát triển mảng bám là nguyên nhân của sâu răng. Mảng bám hay đường bám dính càng lâu càng tăng nguy cơ gây sâu răng, viêm nướu quanh răng, viêm nha chu (viêm lợi ở tuổi dậy thì nếu không được điều trị. Nó có thể dẫn đến viêm nha chu ở tuổi thiếu niên và lớn tuổi).





Câu 3: Nên đánh răng mấy lần trong ngày là tốt nhất?

- A. 1 lần
- B. 2 – 3 lần
- C. 4 - 5 lần
- D. Càng nhiều càng tốt

Đáp án đúng: B

Theo khuyến cáo của các chuyên gia nha khoa, một ngày nên đánh răng từ 2 – 3 lần là tốt nhất. Nếu đánh răng ít hơn 2 lần (1 lần) thì răng dễ bị vi khuẩn tấn công. Đánh răng nhiều hơn 3 lần răng dễ bị mòn do tác động cơ học dẫn đến ê buốt về sau. Nên chải răng sau các bữa chính. Trong đó quan trọng nhất là sau bữa ăn tối. Buổi tối là khoảng thời gian nghỉ ngơi dài nhất (từ 6-8 giờ), thời điểm này vi khuẩn dễ xâm nhập và phá hủy men răng.

Câu 4: Sau khi ăn xong nên đánh răng vào lúc nào?

- A. Ngay lập tức
- B. Sau 10 phút
- C. Sau 30 phút đến 1 giờ đồng hồ
- D. Sau 1 giờ đồng hồ
- E. Sau 2 giờ đồng hồ

Đáp án đúng: C

Các nghiên cứu cho thấy, khi uống 1 ly nước ngọt (kể cả nước ngọt không đường), sau đó đợi 20 phút rồi mới đánh răng cũng làm mòn bề mặt răng dưới lớp men. Do vậy các chuyên gia khuyên nên chờ 30 phút sau khi ăn hoặc uống rồi mới đánh răng là lý tưởng nhất. Nhiều người nghĩ rằng nên đánh răng ngay sau khi ăn các loại trái cây giàu axit vì sợ gây hại cho răng. Tuy nhiên nghiên cứu cho thấy việc chải răng ngay lúc này còn khiến axit ngấm sâu hơn vào men răng. Vì thế tốt nhất nên súc miệng bằng nước sạch sau khi ăn rồi chờ khoảng 30 phút đến 1 giờ rồi mới đánh răng.

Câu 5: Nên thay bàn chải đánh răng bao lâu 1 lần?

- A. 1 tháng
- B. 2 – 3 tháng
- C. 1 năm
- D. Khi nào hỏng mới cần thay

Đáp án đúng: B

Bàn chải cũ sẽ không đủ tốt để làm sạch răng. Dù không bị bạc màu hay mài mòn bạn vẫn nên thay bàn chải sau 2 - 3 tháng sử dụng, cũng như khám sức khỏe răng miệng 6 tháng/lần.

HƯỚNG DẪN CHẢI RĂNG ĐÚNG CÁCH

Bước 1: Đầu tiên các bạn hãy làm sạch khoang miệng bằng cách súc miệng bằng nước lọc khoảng 30 giây để loại bỏ mảng bám, thức ăn còn trong khoang miệng.

Bước 2: Hãy rửa sạch bàn chải dưới vòi nước chảy để làm sạch vi khuẩn còn bám trong bàn chải. Sau đó hãy lấy một lượng kem vừa đủ để đánh răng.

Bước 3: Đặt bàn chải nghiêng một góc 45 độ với hàm, chải vòng tròn theo chiều dọc của răng, chải lần lượt theo từng nhóm gồm 2-3 chiếc răng, thực hiện liên tục từ mặt ngoài, mặt trong, mặt nhai của răng. Đối với các răng cửa phía trước, đặt bàn chải theo chiều dọc, ngửa đầu bàn chải và đưa vào mặt bên trong của hàm trên, thực hiện động tác lên – xuống để chải các răng cửa phía trên. Tuyệt đối không đánh răng theo chiều ngang và tỉ lực quá mạnh, không đánh răng quá lâu sẽ làm mòn men răng.

Bước 4: Chải mặt trên của lưỡi từ trong ra ngoài để loại bỏ vi khuẩn gây hôi miệng. Thực tế có rất nhiều người hay quên bước này lắm đấy.

Bước 5: Làm sạch lại khoang miệng bằng cách súc miệng bằng nước sạch để loại bỏ kem đánh răng. Rửa sạch bàn chải đánh răng vì nếu không giữ bàn chải sạch sẽ, vi khuẩn còn sót lại có thể gây hôi miệng và sâu răng.

Bước 6: Dùng chỉ nha khoa để làm sạch nốt kẽ răng, chân răng mà trong quá trình chải răng vẫn còn sót lại.

Một số lưu ý khi chải răng:

- Không chải răng ngay sau khi ăn xong. Chờ ít nhất 30 phút sau khi ăn hoặc uống để đánh răng vì ngay sau khi ăn xong độ PH trong khoang miệng sẽ giảm xuống, đặc biệt nếu bạn đã ăn hoặc uống những thức ăn có chứa nhiều acid trước đó như nước chanh hoặc soda, việc đánh răng lúc này sẽ khiến cho răng của bạn dễ bị bào mòn hơn. Thay vào đó hãy uống nước hoặc nhai kẹo cao su không đường để làm thơm **hơi thở** trong khi chờ đợi.

- Sử dụng kem đánh răng giàu **canxi** và Flour để giúp tăng cường men răng.

- Chỉ rửa sạch bàn chải dưới vòi nước chảy để làm sạch vi khuẩn còn bám trong bàn chải. Tuyệt đối không được nhúng ướt kem đánh răng trước khi chải răng.

