

Bài tuyên truyền về vệ sinh răng miệng

Chăm sóc răng miệng là điều không thể thiếu trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Tuy nhiên việc đánh răng đúng cách thì không phải ai cũng làm đúng.

Chào các em!

Chăm sóc răng miệng là điều không thể thiếu trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Tuy nhiên việc đánh răng đúng cách thì không phải ai cũng làm đúng.

Trong miệng của chúng ta có rất nhiều vi khuẩn sống nhờ vào những mảnh thức ăn thừa bám vào răng sau mỗi bữa ăn. Chúng sinh sôi rất nhanh sau khi phân hủy xong dưỡng chất và tiết ra chất keo dính kết lại với nhau tạo thành mảng gọi là mảng bám răng.

Mảng bám răng rất mềm và vi khuẩn cư trú ở đó tiết ra axit phá hủy cấu trúc men răng, ngà răng còn gọi là bệnh sâu răng và gây tiêu xương xung quanh chân răng.

Sau một thời gian mảng bám răng khoáng hóa hình thành cao răng ở trong túi nướu (lợi) gây bệnh viêm nha chu ở đây, làm tiêu xương quanh răng, lâu ngày làm cho răng ngày càng tăng mức độ lung lay và rụng do mất các phương tiện chằng giữ răng vào xương hàm (xương quanh răng, dây chằng nha chu). Sau đây tôi xin chuyển đến các bạn những kiến thức bổ ích về cách vệ sinh răng miệng:

Hướng dẫn Vệ sinh răng miệng và đánh răng đúng cách:

Răng có 3 mặt chính là mặt ngoài, mặt trong, mặt nhai và 2 mặt tiếp giáp.

Đặt bàn chải tạo một góc nghiêng 45 độ xuống phía dưới và chải răng nhẹ nhàng theo chiều lên xuống ở mặt ngoài và làm tương tự với mặt trong của răng.

1. Nên sử dụng thường xuyên sau khi ăn, trước khi ngủ và lúc ngủ dậy. Đây là cách làm sạch răng hiệu quả và phổ biến nhất hiện nay, Chải răng bằng bàn chải là cách vệ sinh răng miệng quan trọng và hiệu quả nhất trong các phương pháp vệ sinh răng miệng đặc biệt khi chải đúng cách.

2. Không chải răng theo kiểu kéo ngang tới lui như kéo đàn: Làm như vậy răng dễ bị mòn cổ răng, hư nướu và không sạch. Luôn chuyển động bàn chải theo chiều lên xuống theo hướng răng mọc hoặc đánh xoay tròn để làm sạch răng như video trên.

3. Thời gian cần để chải sạch hai hàm răng là khoảng 4 phút, 2 phút cho các răng hàm trên, hai phút cho các răng hàm dưới, mỗi hàm trên hoặc dưới lại chia làm 3 vùng: vùng răng cửa chải lần lượt hai mặt ngoài và trong, vùng răng hàm bên phải cũng như bên trái chải 3 vùng là mặt lưỡi, mặt nhai và mặt má của răng.

Lưu ý khi dùng bàn chải:

1. Không đánh răng quá mạnh: Đánh răng mạnh không những không làm sạch được răng mà còn làm bàn chải chóng hỏng. Các mảng bám răng rất mềm, chỉ cần chải nhẹ nhàng nhiều lần là tan hết.

2. Nên thay bàn chải 03 tháng/lần hoặc thay bàn chải khi thấy sợi lông bàn chải không còn thẳng như bàn chải mới nữa

3. Bề mặt trong của răng mặt tiếp xúc với lưỡi là phần khó đánh nhất và cũng hay bị bỏ quên nhất, khi đánh mặt trong răng cửa, phải dựng thẳng bàn chải đánh răng lên mới đánh sạch được những răng này, chuyển động của bàn chải vẫn theo hướng xoay tròn.

Khi đánh bề mặt ngoài (mặt má) hay mặt trong (mặt lưỡi) của răng hàm, phải nghiêng bàn chải 45 độ về phía lợi và bàn chải chuyển động xoay tròn vào ranh giới của răng và viền lợi (đây là nơi mảng bám răng đóng nhiều nhất).

4. Đánh răng ngay sau ăn, trước khi đi ngủ kết hợp dùng chỉ tơ nha khoa cũng là 01 cách giữ gìn răng miệng. Tuy nhiên việc dùng chỉ nha khoa cũng khá phức tạp và mất thời gian. Tuy nhiên cần lưu ý là chỉ nên sử dụng chỉ nha khoa trước khi đánh răng vì như vậy chất Fluoride trong kem đánh răng mới vào được các kẽ răng từ đó cải thiện sức khỏe răng miệng của bạn.

Trên đây là một số hướng dẫn về cách chải răng hợp vệ sinh. Kiến thức này không phải bạn học sinh nào cũng biết, chính vì vậy tôi rất mong các em sẽ tiếp thu và thực hiện thật tốt để mỗi người đều có hàm răng chắc khỏe và nụ cười xinh.

Thân ái!



Hoàng Thị Tuyết

Cán bộ y tế

Phạm Thị Oanh