

TRƯỜNG THCS LÊ QUÝ ĐÔN

BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG CHỐNG CÁC BỆNH RĂNG MIỆNG



Kính thưa các thầy cô giáo và các em học sinh thân mến. Giúp các em hiểu và nắm được nguyên nhân sâu răng, viêm lợi từ đó biết cách giữ gìn vệ sinh răng miệng và bỏ những thói quen xấu có hại cho răng để phòng bệnh răng miệng.

1. Nguyên nhân sâu răng

Thức ăn sau khi ăn, nếu không được làm sạch sẽ tạo thành mảng bám, trong mảng bám có nhiều loại vi khuẩn. Vi khuẩn gây sâu răng sẽ lên men thức ăn ngọt dính sinh ra axit và gây sâu răng. Vi khuẩn gây viêm lợi sẽ tiết ra độc tố gây viêm lợi.

2. Cách phòng bệnh

- Vì vậy muốn phòng bệnh trước tiên chúng ta phải làm sạch răng và khoang miệng để cho vi khuẩn không có cơ hội phát triển. Có thể làm sạch răng bằng cách sau:

+ Chúng ta phải vệ sinh răng hàng ngày bằng cách súc miệng với nước nhiều lần sau khi ăn súc miệng là biện pháp tạm thời để lấy thức ăn bám trên răng có thể dùng nước nguội, nước muối pha loãng.

+ dùng bàn chải đánh răng ít nhất 2 lần/ngày chải thật kỹ ngay sau khi ăn và tối trước khi đi ngủ

-Ăn đầy đủ chất bổ dưỡng để răng, lợi chắc khỏe VD: thịt, cá, tôm, dầu thực vật, ngô sắn...ăn nhiều hoa quả tươi có nhiều sinh tố và chất xơ giúp làm sạch răng như: cam, bưởi, mận, dưa hấu, cà rốt,táo.

- Không nên ăn thức ăn có hại cho răng: thức ăn chứa bột đường vì thức ăn này dễ bám dính vào răng những thức ăn này nếu ăn liên tục sẽ bị sâu răng hạn chế ăn những loại thức ăn như: Kẹo mút, bánh ngọt, kem, nước ngọt ... nếu ăn thì nên ăn vào sau bữa ăn chính để sau đó làm sạch răng ngay. Nếu các em trong lúc đi chơi, ăn trong giờ ra chơi không có bàn chải để chải ngay thì uống nhiều nước để làm sạch răng sau đó về nhà phải chải răng ngay.
- Xúc miệng bằng fluor 0,2% tại trường , dùng kem đánh răng có chứa fluor
- Không nên dùng các vật nhọn xỉa răng làm cho răng hở lợi bị trầy gây tổn thương lợi
- Không dùng răng để cắn bút, cắn móng tay lâu ngày sẽ làm răng bị vênh ra và có thể làm chết tủy răng. Không dùng răng cắn các vật cứng như: nút chai bia, viên đá... sẽ làm men răng bị mẻ gây rạn nứt răng.
- Không ăn thức ăn quá nóng và quá lạnh cùng một lúc VD: Vừa ăn phở nóng rồi uống nước lạnh ngay để làm rạn nứt men răng.
- Không ngồi chống cằm khi học hoặc chơi các trò chơi nguy hiểm có thể làm gãy răng
- Không dùng bàn chải cũ quá để đánh răng như bàn chải long đã mòn, tõe vì chải răng không sạch lại làm trầy lợi. Nên thay bàn chải 3-6 tháng 1 lần.
- Nên đi khám răng định kỳ 6 tháng 1 lần để phát hiện răng bị bệnh ở giai đoạn sớm và điều trị kịp thời.

Hôm nay cô sẽ hướng dẫn cho các em những bước đánh răng đúng cách như sau:

Bước 1: Sử dụng bàn chải đánh răng có lông mềm, đắp một ít nước cho ẩm và để một lớp mỏng kem đánh răng lên bề mặt lông bàn chải, nên chọn loại kem có chứa flour.

Bước 2: Khi bắt đầu đánh răng nên chải hàm trên, ở bên trái trước(mặt gần má) theo chiều kim đồng hồ, đặt lông bàn chải hướng về đường viền nướu răng một góc 45⁰, rồi dịch chuyển bàn chải theo vòng tròn ngắn trên bề mặt răng khoảng 20 giây.

Bước 3: Dùng lông bàn chải “ quét ” từ đường viền nướu răng đến bề mặt răng để làm sạch các mảng bám thức ăn trong kẽ răng và khe nướu.

Bước 4: Tiếp tục chải “ xoay tròn ” theo chiều kim đồng hồ đối với hàm dưới bên trái. Lặp lại bước 2 và 3 cho bề mặt răng ở phía trong của hàm trên và hàm dưới.

Bước 5: Chải mặt trong của răng cửa hàm trên (gần lưỡi) bằng cách sử dụng đỉnh đầu bàn chải và dùng lông bàn chải để chải nhẹ từ đường viền nướu răng xuống bề mặt của răng. thực hiện động tác này 2-3 lần.

Bước 6: Đối với mặt trong của răng trước hàm dưới, thì cũng đặt lông đỉnh đầu bàn chải về đường viền nướu răng, sau đó chải nhẹ lên. thực hiện 2-3 lần.

Bước 7: Chải mặt nhai của răng hàm trên và dưới bằng cách xoay tròn bàn chải.

Bước 8: Chải lưỡi và mặt trong của má: xoay nhẹ nhàng lông bàn chải theo chuyển

động tròn trên bề mặt lưỡi và phía trong má khoảng 30 giây.

Bước 9: Súc miệng bằng nước sạch hoặc cũng có thể dùng nước súc miệng.

Lưu ý:

- Chải sạch tất cả các bề mặt của răng.
- Không đánh răng quá mạnh.
- Thời gian đánh răng ít nhất 2 phút.
- Đánh răng ngay sau khi ăn, trước khi ngủ.
- 3 tháng nên thay bàn chải một lần.

