

TUYÊN TRUYỀN

Phòng, chống bệnh về răng miệng

Các bậc CMHS và các em thân mến, hiện nay tình trạng các bệnh về răng miệng tại lứa tuổi học sinh vẫn rất phổ biến, đặc biệt là bệnh sâu răng. Chúng ta cùng nhau tìm hiểu về căn bệnh này và làm thế nào để phòng ngừa nhé.

1. Định nghĩa:

Sâu răng là một bệnh ở tổ chức cứng của răng, làm tiêu dần các chất vô cơ và hữu cơ ở men và ngà răng làm thành lỗ sâu, tóm lại sâu răng là một bệnh phá hoại cấu trúc của răng.

2. Nguyên nhân gây sâu răng:

- Do chất lượng tổ chức cứng của răng: men và ngà yếu dễ bị sâu răng
- Vi khuẩn bám vào mặt răng và có khả năng gây sâu răng
- Thức ăn chủ yếu là đường, kẹo, bánh dễ gây sâu răng

3. Triệu chứng: gồm 3 giai đoạn

- Sâu men: Trên bề mặt răng có điểm đổi màu men rang (trắng đục như nước vo gạo hoặc vàng nâu)

Giai đoạn này chưa có cảm giác đau răng, ê buốt răng

- Sâu ngà nông:

Tại chỗ răng sâu có ngà mủn, màu vàng hoặc nâu đen, độ sâu lỗ dưới 2mm

Khi bị kích thích nóng lạnh, chua ngọt thì cảm thấy ê buốt ở răng sâu, nhưng khi ngừng kích thích thì hết ê buốt ngay.

- Sâu ngà sâu:

Lỗ sâu từ 2-4 mm

Cảm thấy ê buốt khi bị kích thích nóng lạnh, chua ngọt, ê buốt kéo dài khi ngừng kích thích khoảng 30s

4. Biện pháp phòng bệnh:

- Biện pháp đầu tiên và quan trọng nhất đó chính là vệ sinh răng miệng:

Chải răng: 2,3 lần mỗi ngày sau khi ăn và trước khi đi ngủ là biện pháp phòng ngừa sâu răng hiệu quả nhất. Nên chú ý những vùng khó làm sạch như ở kẽ răng, cổ răng, trong khe nướu, các hố rãnh trên bề mặt răng. Phương pháp chải răng đúng cách:

+ Trước khi chải răng bạn nên súc miệng bằng nước trước, nhằm để những mảng thức ăn còn đọng trên bề mặt răng theo ra ngoài.

- + Làm ướt lông bàn chải và bôi một lượng kem đánh răng vừa đủ.
- + Đối với mặt ngoài, mặt trong răng: Bắt đầu chải răng, đặt bàn chải nghiêng 45 độ so với hàm răng. Bạn nên chải theo chiều của răng mọc và nhớ động tác phải nhẹ nhàng tránh gây tổn thương cho nướu.
- + Đối với răng cửa giữa: Giữ bàn chải theo chiều dọc khi chải mặt trong các răng trước, kéo bàn chải theo hướng ngoài – trong.
- + Đối với mặt nhai: Đặt bàn chải vuông góc với mặt nhai các răng chải từ sau ra trước và rung nhẹ.
- + Phải nhớ chải đến chiếc răng cuối cùng điều này giúp làm sạch được hết các ngõ ngách tránh sâu răng, chải mỗi lần 2-3 răng.
- + Sau khi chải răng xong đừng quên chải lưỡi để loại bỏ những vi khuẩn gây hôi miệng.
- Fluor: đã được nghiên cứu về hiệu quả phòng ngừa sâu răng ở liều lượng thích hợp. Hầu hết các loại kem đánh răng tại Việt Nam đều có chứa Fluor, nó rất hiệu quả để tăng cường khả năng đề kháng sâu răng của men răng và cũng có tác dụng diệt khuẩn.
- Chế độ ăn: hạn chế những thức ăn chứa nhiều đường, nên chải răng sau khi ăn ngọt. Không nên chải răng ngay lập tức sau khi ăn, đặc biệt sau khi dùng các loại thức ăn, đồ uống chứa nhiều acid như rượu bia, nên chải răng sau khi ăn 30 đến 60 phút.
- Khám nha sĩ ít nhất 6 tháng 1 lần để phát hiện sớm những bất thường về răng miệng.

Các em học sinh hãy thực hiện đúng hướng dẫn để giữ gìn hàm răng của chúng ta thật khỏe đẹp các em nhé!

Long Biên, ngày 13 tháng 01 năm 2022

NHÂN VIÊN Y TẾ

Nguyễn Thị Nguyệt