

**TUYÊN TRUYỀN
CHĂM SÓC SỨC KHỎE RĂNG MIỆNG**

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, gây 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” 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

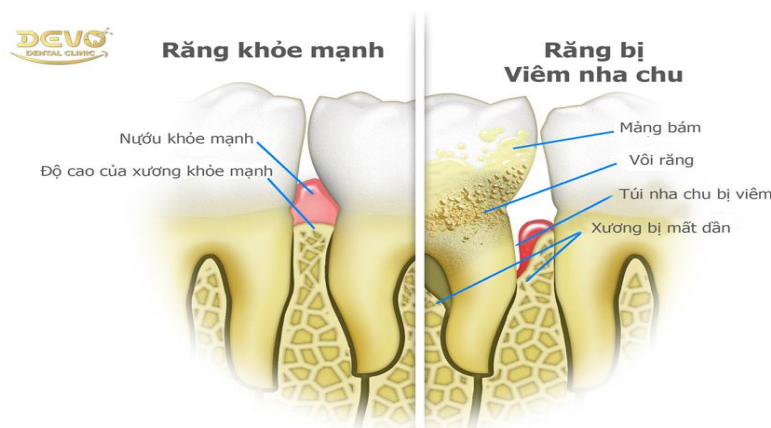
C. Thời gian đường bám dính trên răng

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
- D. Sau 1 tiếng đồng hồ
- E. Sau 2 tiếng 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

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.