

Chăm sóc răng từ nhỏ, không bị thiếu răng

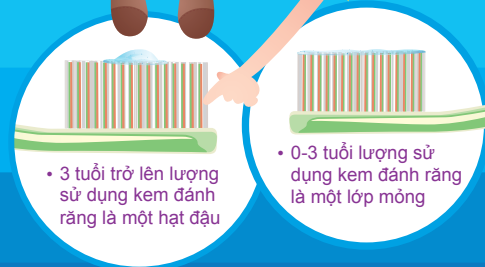


Cần: trước khi đi ngủ cần phải đánh răng, mỗi ngày ít nhất đánh răng 2 lần.

Cần: cần phải có fluor, kem đánh răng có fluor, nước súc miệng có fluor, sáu tháng cho nha sĩ kiểm tra răng miệng và bôi fluor.

Không: ít ăn đồ ngọt, thường súc miệng, tuyệt đối không ngậm bình sữa ngủ.

Không: Không bón ăn bằng miệng (tránh nước miếng tiếp xúc với nhau, như sử dụng chung bát đĩa, thổi nguội thức ăn)



• 3 tuổi trở lên lượng sử dụng kem đánh răng là một hạt đậu

• 0-3 tuổi lượng sử dụng kem đánh răng là một lớp mỏng

5 BƯỚC CHĂM SÓC RĂNG

1. Mọc răng thì phải đi khám răng ngay (định kỳ khám răng)

- ▶ Mọc răng thì phải đi tới nha khoa tiến hành kiểm tra miệng (mỗi lần 6 tháng)

2. Làm sạch răng đúng cách

- ▶ Mỗi ngày ít nhất 2 lần (lần trước khi ngủ quan trọng nhất)
- ▶ Sau khi ăn trước khi ngủ đều phải sử dụng kem đánh răng có fluor làm sạch răng (gồm chỉ tơ nha khoa và bàn chải đánh răng)
- ▶ Trẻ dưới 6 tuổi do chưa phát triển hoàn chỉnh về cơ thể và tâm lý, do cha mẹ hoặc người chăm sóc chính (ví như, ông, bà.....) giúp hoàn thành làm sạch răng.

3. Tập thói quen ăn uống điều độ

- ▶ Tránh việc dùng kẹo, đồ uống có đường làm phần thưởng, giảm hấp thụ các thức ăn ngọt. Giảm thức ăn ngọt thường xuyên súc miệng, không nên ngậm bình sữa khi ngủ, không nên bón ăn bằng miệng (tránh nước miếng tiếp xúc với nhau, như sử dụng chung bát đĩa, thổi nguội thức ăn)

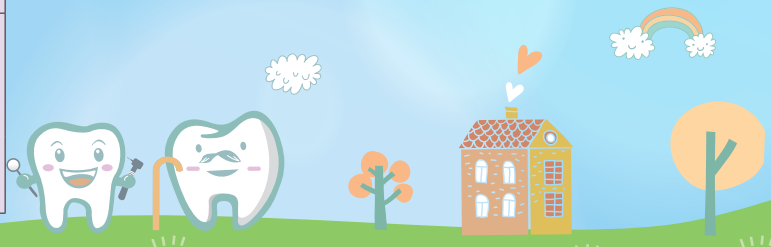
4. Sử dụng các thứ có fluor

- ▶ Sử dụng kem đánh răng có fluor/ nước súc miệng có fluor/nha sĩ chuyên nghiệp phục vụ bôi fluor (fluoride varnish/ polyfluoroprene) / fluoride tablet
- ▶ Bôi fluor: trên răng bôi fluor, bảo vệ răng
- ▶ Nước súc miệng fluor súc miệng đúng cách, sau khi súc miệng 30 phút không ăn uống (gồm uống nước súc miệng)

5. Trám bít các hố rãnh ở mặt nhai của răng

- ▶ Trám bít các hố rãnh ở mặt nhai của răng: Trên bề mặt nhai của răng dùng chất trám bít, bảo vệ răng hàm

Tuổi	Cách đánh răng	người đánh răng	bổ trợ
0-3 tuổi	Bàn chải nằm ngang đánh qua lại	phụ huynh phụ trách đánh răng (gạc khăn bông mềm/bàn chải)	• sử dụng chỉ tơ nha khoa (tăm chỉ nha khoa) • kem đánh răng có fluor (1000ppm trở lên, lượng kem đánh răng bằng một lớp mỏng quét trên bàn chải) • bôi fluor
3-6 tuổi	Bàn chải nằm ngang đánh qua lại	Trẻ đánh răng một lần, phụ huynh đánh lại lần nữa	• sử dụng chỉ tơ nha khoa (tăm chỉ nha khoa) • kem đánh răng có fluor (1000ppm trở lên, lượng kem đánh răng bằng một hạt đậu) • bôi fluor
6-9 tuổi	Học phương pháp đánh răng Bass technique	Trẻ đánh răng một lần, phụ huynh đánh lại ở những điểm chính (răng vĩnh viễn, răng hàm, răng cửa)	• sử dụng chỉ tơ nha khoa (tăm chỉ nha khoa) • kem đánh răng có fluor (1000ppm trở lên, lượng kem đánh răng bằng một hạt đậu)
9-18 tuổi	Phương pháp đánh răng Bayesian	Trẻ tự đánh răng, phụ huynh quan sát nhắc nhở	• nước súc miệng có fluor • Trám bít các hố rãnh ở mặt nhai của răng



NHẬN BIẾT VỀ PHỤC VỤ QUÉT FLUOR CHO RĂNG CỦA TRẺ

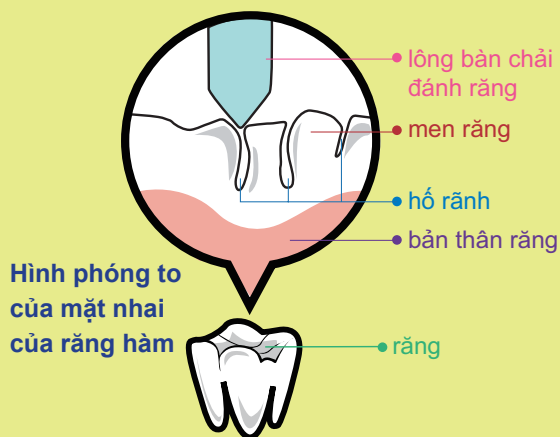
- Ngoài việc sử dụng kem đánh răng có fluor ra, giúp trẻ quét fluor giống như giúp răng mặc nên áo giáp, có thể làm giảm tỉ lệ sâu răng
- Lúc quét fluor, nha sĩ sẽ làm sạch và thổi khô răng, quét fluor, ít nhất trong vòng 30 phút tránh cho trẻ ăn, uống hoặc súc miệng, tăng thêm sự hấp thụ của fluor trên bề mặt răng.
- Hiện nay trẻ dưới 6 tuổi mỗi nửa năm trợ cấp quét fluor một lần; trẻ nghèo khó dưới 12 tuổi (gồm hộ có thu nhập thấp, khuyết tật, khu vực dân tộc thiểu số, khu vực vùng sâu vùng xa và xa đảo), 3 tháng trợ cấp 1 lần
- Phương thức trợ cấp: mang thẻ bảo hiểm sức khỏe và các giấy tờ chứng minh liên quan tới các phòng khám chỉ định



Nhận biết về trám bít hố rãnh phòng sâu răng

Thế nào là hố rãnh

Hố rãnh là chỉ các hình rãnh nổi lõm ở mặt nhai của răng, giống như hình dưới đây



Tại sao cần phải trám bít hố rãnh

Trên bề mặt nhai của răng hàm, có rất nhiều các hố rãnh nhỏ hơn cả lông bàn chải đánh răng, và không dễ làm sạch, cho dù dùng chỉ tơ nha khoa hoặc dùng lông bàn chải nhỏ nữa và đánh răng kỹ càng, cũng không thể nào đánh sạch, dễ dẫn đến các vụn thức ăn và vi khuẩn đầy lên, làm cho răng dễ dẫn đến nguy cơ sâu răng.

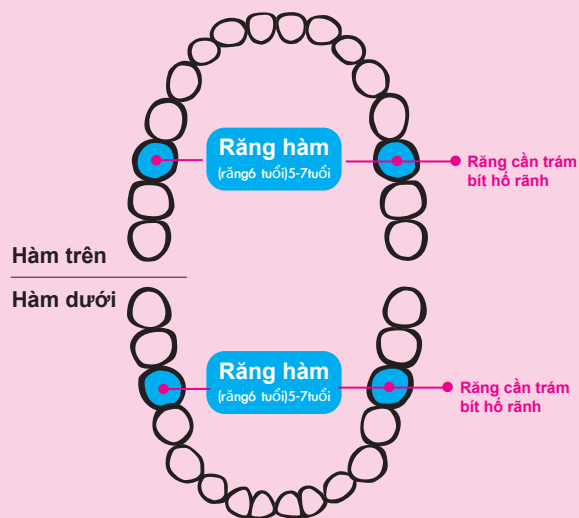
Trám bít hố rãnh dùng để bảo vệ các vết rãnh nhỏ trên bề mặt răng, do sau khi trám bít hố rãnh, Chất trám bít hố rãnh tạo nên lớp bảo vệ, ngăn vụn thức ăn và vi khuẩn ra bên ngoài, làm cho răng dễ làm sạch và không dễ bị sâu.

Làm thế nào để trám bít hố rãnh

Chất trám bít hố rãnh là loại nguyên liệu nhựa kết nối đặc biệt của nha khoa, có tính lưu động tốt, có thể chảy vào các hố nhỏ của răng, bám chặt vào răng tạo lên hiệu quả trám bít tốt. Nha sĩ làm sạch răng cần trám bít, sau khi xử lý khô bề mặt, bôi lên chất trám bít, đợi cho nó cứng là hoàn tất, nhắc nhở bạn trong vòng 6-12 tháng nhớ khám lại, cho nha sĩ tiếng hành kiểm tra.

Thời cơ trám bít hố rãnh

Răng vĩnh viễn của trẻ khoảng 6-7 tuổi sẽ mọc, chiếc răng hàm mọc đầu tiên (Giống như hình dưới đây)



- Hiện nay trợ cấp toàn diện cho trẻ sinh sau ngày 2 tháng 9 năm 2007 tiểu học lớp 1 lớp 2 (gồm hộ có thu nhập thấp, khuyết tật, khu vực dân tộc thiểu số, khu vực vùng sâu vùng xa và xa đảo) trám bít hố rãnh răng hàm
- mang thẻ bảo hiểm sức khỏe và các giấy tờ chứng minh liên quan tới các phòng khám chỉ định

Răng bị rụng phải làm sao? (các bước cấp cứu như sau, thời gian vàng 60 phút, cấp cứu nhanh có lợi)

1. Khi răng hàm bị rụng, tìm răng bị rụng, dùng tay cầm lấy thân răng nhặt lên
 2. Nếu như răng dính phải đất cát, thì rửa nhẹ bằng vòi nước, lượng nước nhỏ, cho nước chảy từ từ.
 3. Sau khi rửa sạch giữ cho răng ở trạng thái ẩm ướt, như để trong sữa, nước muối sinh lý, hoặc ngâm trong miệng.....
 4. Nhanh chóng chuyển tới nha sĩ điều trị
- Nếu như là răng sữa, thì không cần phải lưu lại răng sữa