

Uông Bí, ngày 12 tháng 10 năm 2024

TUYÊN TRUYỀN NHA HỌC ĐƯỜNG

- Thời gian: Trong tiết sinh hoạt lớp, thứ 7 ngày 12/10/2024
- Địa điểm: Lớp học
- Nguồn tài liệu: Tài liệu Bộ GDĐT cho NVYT trường học năm 2024
- Xây dựng nội dung: Phạm Thị Ngọc Hải (YTTH)
- Người thực hiện: GVCN, lớp trưởng, Y tế
- Nội dung: Tuyên truyền phòng ngừa bệnh Nha học đường

1. Tại sao phải chải răng và chải răng khi nào thì thích hợp?

a. Tại sao phải chải răng?

Chải răng giúp loại bỏ những mảnh vụn thức ăn, chất bám dính, mảng bám còn sót lại trên răng, để ngăn ngừa vi khuẩn xâm nhập phát triển phòng chống sâu răng.

Ngoài ra chải răng còn giúp mô nha chu, mô nướu săn chắc, khỏe mạnh, ngăn ngừa hôi miệng giúp hơi thở thơm tho.

b. Khi nào phải chải răng?

- **Chải răng vào buổi sáng sau khi thức dậy:** Giúp loại trừ các vi khuẩn trong miệng hoạt động trong suốt thời gian dài đi ngủ. Giúp hơi thở thơm tho, sáng khoái

- **Chải răng sau mỗi bữa ăn:** giúp loại bỏ những mảnh vụn thức ăn, mảng bám còn sót lại trên răng, ngăn ngừa vi khuẩn phát triển và từ đó ngăn ngừa sâu răng.

- **Chải răng trước khi đi ngủ rất cần thiết:** vì nó giúp răng miệng sạch sẽ trong khoảng thời gian dài đi ngủ. Khi ngủ thì lưu lượng và tốc độ tiết nước bọt đều giảm mà nước bọt là một cơ chế bảo vệ răng khá quan trọng. Do đó, nguy cơ sâu răng sẽ tăng cao hơn nếu không chải răng sạch sẽ trước khi đi ngủ.

2. Cách lựa chọn và giữ gìn bàn chải?

a. Chọn bàn chải thích hợp sẽ giúp bạn chải răng hiệu quả hơn.

- Cần chọn bàn chải có đặc điểm:
- Đầu bàn chải không dài quá 20mm.
- Lông bàn chải loại mềm vừa.
- Lông bàn chải có đầu tròn.
- Tay cầm bàn chải tạo sự thoải mái, khó bị trượt.

b. Cách giữ gìn bàn chải?

- Sau khi chải phải rửa sạch.
- Để vào ly, đưa đầu bàn chải lên trên cho dễ khô.
- Mỗi người có một bàn chải, không nên dùng chung.
- Khi lông bàn chải tưa, cũ phải thay ngay, nếu không sẽ chải răng không sạch và làm trầy nướu.

3. Thực phẩm tốt cho răng và nướu?

- **Táo:** Các quả táo có thể là “người bảo vệ” hữu ích cho răng và lợi. Táo giúp ngăn ngừa răng không bị sâu do chứa nhiều vitamin C và khoáng tố boron. Ngoài hai yếu tố này, các quả táo cũng là nguồn chất xơ rất lớn, rất tốt trong việc làm cho răng và lợi sạch.
- **Cà rốt:** Đây là nguồn cung cấp vitamin A, làm răng chắc khỏe hơn. Ngoài ra, cà rốt còn giúp lợi mau liền khi bị tổn thương, giảm tình trạng chảy máu chân răng.
- **Cá:** Các loại chất đạm là những thành phần quan trọng đối với độ chắc khỏe của răng và lợi. Và cá là một trong những loại thực phẩm rất giàu đạm.
- **Nước:** Nước có công dụng giúp vận chuyển những dưỡng chất chủ yếu như canxi và các chất khác đến với các màng tế bào, các màng này có nhiệm vụ tăng cường sự khỏe mạnh cho răng và lợi. Nếu bạn không chải răng sau khi ăn, hãy nhớ uống nước để giữ cho răng miệng sạch.
- **Wasabi:** Loại gia vị này không chỉ là gia vị, nó còn giúp bảo vệ răng. Một nghiên cứu năm 2000 cho thấy trong wasabi có chứa một chất làm loại gia vị này có vị nóng, có tên isothiocyanate, chất này có tác dụng ngăn chặn sự phát triển của vi khuẩn gây sâu răng.
- **Sữa và các thực phẩm từ sữa:** Sữa là nguồn canxi lớn và cực kì tốt cho răng và lợi.
- **Kẹo cao su không đường:** Loại kẹo này làm tăng tiết nước bọt lên gấp 3 lần, giúp chống vi khuẩn và những axit tác động xấu tới răng. Ngoài ra, nó còn làm ẩm ướt niêm mạc để bảo vệ những chỗ lợi yếu.
- **Đậu:** Các loại đậu rất giàu canxi và các khoáng chất thiết yếu khác, các dưỡng chất này rất quan trọng đối với răng và lợi.
- **Cherry, blueberry và quả nho đen:** Cherry và berry là các loại quả chứa bioflavonoid giúp bảo vệ lợi không bị hư hại.
- **Các loại hạt:** Các loại hạt như bí ngô, hạt vừng, hạt hướng dương...đều rất giàu canxi, vitamin và khoáng chất, là các loại dưỡng chất tốt cho sức khỏe của răng và lợi.
- **Trà:** Trà tốt cho răng và lợi vì chứa chất flavonoid chống sâu răng và ngăn ngừa các mảng bựa răng bám vào răng gây sâu.

4. Những thức ăn, đồ uống có hại cho răng?

- **Rượu, cà phê, nước trái cây:** Cũng là những thứ dễ làm đổi màu men răng, vì vậy nên tạo thành thói quen xúc miệng hoặc đánh răng ngay sau khi thưởng thức những món ăn này.
- **Đồ uống có gas:** Khiến cho men răng bị hủy hoại nghiêm trọng, vì trong đồ uống có gas có chứa hàm lượng lớn acid gây bào mòn men răng.
- **Thức ăn chứa nhiều chất bột đường:** Bánh kẹo, nước ngọt, kem, si-rô...
- **Những trái cây có vị chua:** Các acid trong trái cây có vị chua có thể bào mòn men răng.

5. Cần tránh những thói quen có hại cho răng?

- Ăn đồ quá nóng, quá lạnh, dùng răng cắn mạnh vào vật cứng, ra sức xé thức ăn quá dai.
- Không đánh răng sau khi ăn.
- Xỉa răng quá nhiều và quá lâu.
- Không khám răng và làm sạch cao răng định kỳ.
- Không trám răng sâu.
- Dùng bàn chải không tốt.

6. Bệnh răng miệng, nguyên nhân, biểu hiện và cách dự phòng?

Bệnh răng miệng là một bệnh ở tổ chức cứng của răng (men, ngà và cement), đặc trưng bởi sự khử khoáng làm tiêu dần các chất vô cơ, hữu cơ ở men răng, ngà răng tạo thành lỗ

sâu bởi sản phẩm cuối cùng của sự axit hóa các chất thức ăn có đường do lên men vi khuẩn.

a. Nguyên nhân

*** Một số nguyên nhân gây sâu răng**

- Do chế độ ăn nhiều đường, tạo môi trường cho vi khuẩn phát triển
- Do vệ sinh răng miệng kém, thiếu kiến thức về vệ sinh răng miệng
- Do dinh dưỡng kém như thiếu canxi, thiếu vitamin D trong bệnh còi xương, thiếu fluor trong thức ăn và nước uống
- Do cho trẻ ăn những thức ăn quá nóng hoặc quá lạnh, quá cứng làm hỏng, vỡ men răng

*** Một số nguyên nhân gây viêm lợi**

Do vệ sinh kém, do mọc răng, thiếu vitamin B12, C..., do mắc một số bệnh toàn thân như bệnh máu, bệnh tự miễn...

Viêm lợi chủ yếu do mảng bám răng tích tụ dưới niêm mạc gây nên tổn thương khu trú ở lợi, mảng bám trên răng không được loại bỏ sẽ hình thành cao răng. Nếu vệ sinh răng miệng không tốt, bề mặt của răng và lợi không được chải sạch sẽ thì đó là nơi cho sự tập trung và phát triển của các loại vi khuẩn gây huỷ hoại các tổ chức ở răng, lợi, tổ chức quanh răng

b. Biểu hiện của bệnh

- **Sâu men:** Đây là hình thể đầu tiên của bệnh sâu răng, khác với các mô khác, men răng không có tế bào mạch máu, thần kinh, nên triệu chứng chủ quan chưa có.
- **Sâu ngà:** Là giai đoạn tiếp theo của sâu men không điều trị hoặc sâu ngay từ đầu nếu lộ ngà.
- **Viêm tuỷ cấp tính:** Đau nhức dữ dội.
- **Viêm tuỷ mạn tính:** Đau dai dẳng, kéo dài trong nhiều tuần
- **Viêm mô tế bào do răng sâu nhiễm trùng:** Sưng má, mặt, sàn miệng
- **Răng chết tuỷ và nhiễm trùng gốc:** Có lỗ dò mủ, có nang răng
- **Viêm xương hàm:** Xương hàm chết từng phần có lỗ dò ra má.

c. Cách phòng ngừa

- Chế độ ăn uống hợp lý, đầy đủ chất dinh dưỡng
- Vệ sinh răng miệng sau mỗi bữa ăn, hoặc tối thiểu 2 lần trong ngày (sáng, tối).
- Thời gian chải răng ít nhất 2 phút/lần
- Hạn chế ăn trong khoảng 2 giờ sau khi chải răng
- Khám răng định kỳ 6 tháng 1 lần.

Khi có biểu hiện bệnh về răng miệng cần phải điều trị kịp thời để tránh làm bệnh nặng hơn

7. Phương pháp chải răng đúng cách

a. Hàm trên

- **Mặt ngoài:** Đặt nghiêng bàn chải 1 góc 45° (mặt lông bàn chải theo chiều hướng lên), rung nhẹ, chải xuống. Lần lượt chải từ trái sang phải. (Mỗi lần chải khoảng 2 đến 3 chiếc răng).
- **Mặt trong:** Đặt nghiêng bàn chải 1 góc 45° (mặt lông bàn chải theo chiều hướng lên, riêng 4 răng cửa thì để bàn chải dọc theo chiều của kẽ răng), rung nhẹ, chải xuống. Lần

lượt chải từ phải sang trái. (Mỗi lần chải khoảng 2 đến 3 chiếc răng, răng của chải từng chiếc một).

- **Mặt nhai:** Đặt bàn chải song song với mặt nhai, chải tới lui, xong bên trái rồi đến bên phải, không chải 4 răng cửa.

b. Hàm dưới

- **Mặt ngoài:** Đặt nghiêng bàn chải 1 góc 45° (mặt lông bàn chải theo chiều hướng xuống), rung nhẹ, chải lên. Lần lượt chải từ trái sang phải. (Mỗi lần chải khoảng 2 đến 3 chiếc răng).

- **Mặt trong:** Đặt nghiêng bàn chải 1 góc 45° (mặt lông bàn chải theo chiều hướng xuống, riêng 4 răng cửa thì để bàn chải dọc theo chiều của kẽ răng), rung nhẹ, chải lên. Lần lượt chải từ phải sang trái. (Mỗi lần chải khoảng 2 đến 3 chiếc răng, răng cửa chải từng chiếc một).

- **Mặt nhai:** Đặt bàn chải song song với mặt nhai, chải tới lui, xong bên phải rồi đến bên trái, trừ 4 răng cửa.

❖ **Lưu ý:** *Bắt đầu chải răng từ bên nào thì phải kết thúc đúng bên đó.*

Lãnh đạo nhà trường

Xây dựng nội dung



Đinh Thị Thùy Dương

Phạm Thị Ngọc Hải