

# SỨC KHỎE RĂNG MIỆNG TRONG CHĂM SÓC TOÀN DIỆN CHO BỆNH NHÂN BỊ KHE HỞ MÔI/VÒM MIỆNG

Người từ 18 tuổi trở lên

## Điều gì gây ra sâu răng?

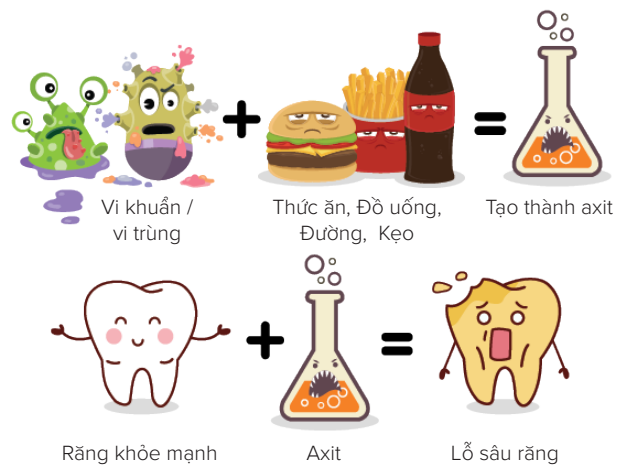
Răng của bạn được bao phủ bởi một màng vi khuẩn bám dính gọi là mảng bám. Sau bữa ăn chính hoặc bữa ăn nhẹ, vi khuẩn biến đường trong thực phẩm và đồ uống thành axit. Axit phá vỡ men răng - đây là lớp ngoài cùng của răng. Nếu tình trạng phân hủy xuyên qua men răng, nó có thể tạo ra một lỗ hổng trên thân răng. Khi lỗ sâu hình thành trong men răng, nó có thể tiếp tục lan sâu hơn vào các lớp của răng.

Nếu sâu răng không được điều trị, bạn có thể cảm thấy đau đớn, tình trạng nhiễm trùng có thể lan sang các bộ phận khác trong miệng, thậm chí bạn có thể bị mất răng. Những người bị đau răng thường gặp vấn đề về bữa ăn, giấc ngủ và có thể phải nghỉ học hoặc nghỉ làm.

## Các Dấu hiệu và Triệu chứng Sâu răng

Đốm trên răng • Tình trạng hôi miệng không hết khi chải răng hoặc súc miệng • Miếng trám răng bị lỏng Nhạy cảm với đồ ăn nóng hoặc lạnh • Đau răng

## Quá trình Sâu răng



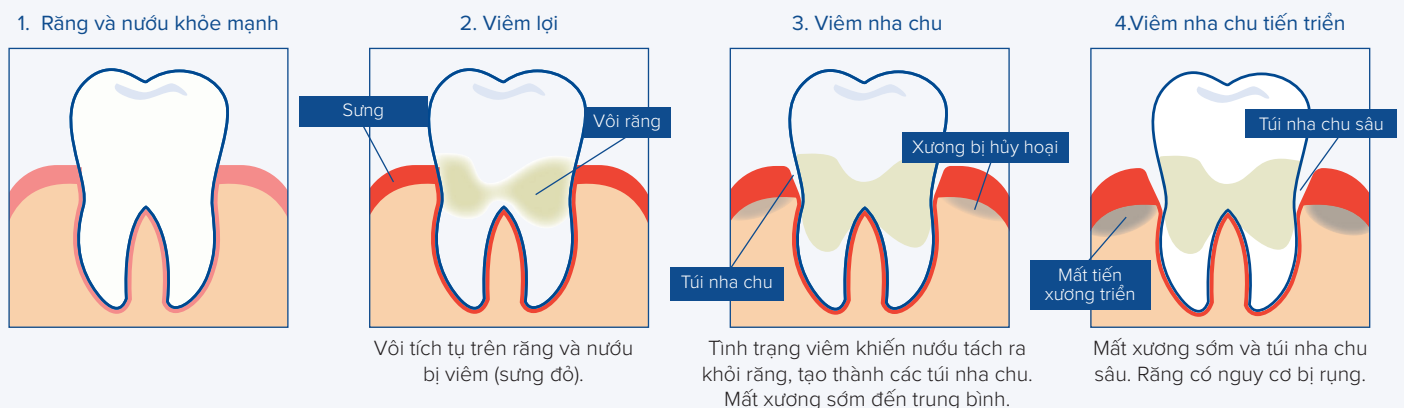
## Điều gì gây ra bệnh nướu răng?

Bệnh nướu răng là do sự tích tụ của mảng bám. Mảng bám răng là một chất bám dính có chứa vi khuẩn. Nếu bạn không loại bỏ mảng bám trên răng bằng cách chải răng và làm sạch các kẽ răng, nó sẽ tích tụ và gây viêm nướu.

Trong giai đoạn đầu, điều này có thể dẫn đến tình trạng sưng đỏ kèm theo chảy máu, sưng tấy và đau nhức. Tình trạng này được gọi là viêm lợi. Nếu không được điều trị, bệnh nướu răng (viêm nha chu) có thể hủy hoại xương nâng đỡ răng. Cuối cùng, răng có thể bị lung lay và mất đi.

Viêm nha chu cũng có liên quan đến các tình trạng khác trong cơ thể bạn như bệnh tim, đột quỵ, tiểu đường, bệnh Alzheimer, viêm phổi và thai nhi phát triển kém ở phụ nữ mang thai. Vì vậy, bạn cần giữ cho miệng và nướu khỏe mạnh.

## Các giai đoạn của bệnh nướu răng



# Bạn có thể ngăn ngừa các bệnh răng miệng bằng cách bảo đảm sức khỏe răng

**Chải răng hai lần mỗi ngày**, mỗi lần hai phút. Dùng bàn chải đánh răng điện nếu có thể.

Luôn sử dụng **kem đánh răng có fluor**. Fluor giúp chống lại sâu răng. Nhỏ ra chứ không súc miệng lại với nước!

**Làm sạch kẽ răng hàng ngày** bằng chỉ nha khoa, bàn chải kẽ răng hoặc tăm nước, đặc biệt chú ý đến vùng khe hở môi/vòm miệng.

Trụ implant, cầu răng, mào răng và miếng trám răng cần được chú ý đặc biệt - chuyên gia sức khỏe răng miệng của bạn có thể hướng dẫn bạn cách sử dụng các công cụ đặc biệt để vệ sinh những bộ phận này.

**Đừng bắt đầu hút thuốc; nếu bạn làm điều đó – hãy dừng lại!** Hút thuốc có thể ảnh hưởng đến hiệu quả của việc cấy ghép răng và làm tăng nguy cơ viêm nha chu, bệnh phổi và ung thư.

Chỉ uống đồ uống có cồn ở mức độ vừa phải.

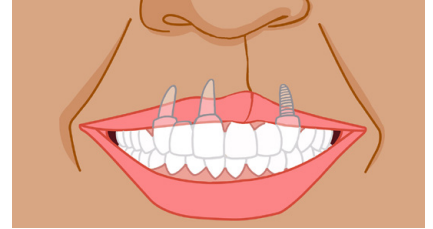
Chỉ uống sữa, nước hoặc trà hoặc cà phê không đường giữa các bữa ăn.

**Tránh ăn nhẹ bằng kẹo, bánh ngọt hoặc bánh quy.** Cẩn thận với các loại đường tiềm ẩn trong thực phẩm và đồ uống như nước ép trái cây, sinh tố và trái cây khô.

**Quá nhiều đường có thể làm tăng nguy cơ béo phì, tiểu đường và bệnh tim mạch.**

**Chọn các đồ ăn nhẹ lành mạnh như trái cây nguyên quả, bánh quy ít đường, sữa chua trắng hoặc phô mai.**

**Hãy đến thăm khám với chuyên gia chăm sóc sức khỏe răng miệng thường xuyên** – ít nhất hai lần mỗi năm - để kiểm tra răng miệng định kỳ, tầm soát ung thư miệng và chăm sóc vệ sinh răng miệng.



Sử dụng miếng ngậm bảo vệ răng được thiết kế tùy chỉnh khi chơi các môn thể thao tiếp xúc để tránh các chấn thương răng miệng và sự chấn động.

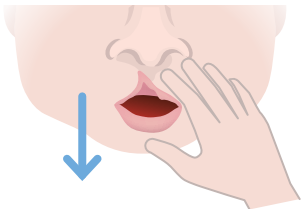
Các thiết bị có thể tháo rời như răng giả tháo lắp một phần hoặc máng bịt cần được giữ sạch sẽ, luôn tháo ra khi ngủ và được nha sĩ kiểm tra thường xuyên.

Luôn nhớ tập thể dục thường xuyên, xác định và giải quyết các yếu tố gây căng thẳng trong cuộc sống của bạn.

## Thế còn về vết sẹo?

Sẹo là cách thức làn da tự chữa lành cho nó sau phẫu thuật, nhưng bạn cần phải chăm sóc vết sẹo để giữ cho nó đẹp và khỏe mạnh. Đây là một số hướng dẫn:

**1.** Xoa bóp vết sẹo nhẹ nhàng theo chiều dọc từ phần mũi xuống môi trong mười phút, ba lần mỗi ngày



**2.** Luôn thoa kem chống nắng trên vết sẹo



**3.** Và quan trọng nhất, hãy tự hào về nó! Nó khiến bạn trở nên đặc biệt



Nội dung do Nhóm chuyên trách Chăm sóc Bệnh nhân bị Khe hở Môi/Vòm miệng Toàn diện phát triển: P. Mossey, Muthu MS, H. Zhu, M. Campodonico, L. Orenuga với lời cảm ơn đến "Toothy Tigers".

Ấn phẩm này được thực hiện bởi FDI và Smile Train với sự hỗ trợ từ GSK

