



Mouth Guards Vietnamese

Dụng Cụ Bảo Vệ Miệng

Hiệp Hội Nha Khoa California
HÃY CÙNG NHAU TIẾN LÊN.

Bất cứ ai tham gia thể thao, dù để vui chơi giải trí, trong các liên đoàn thanh niên hay người lớn, hay ngay cả của giới nhà nghề -- đều hiểu rõ thua cuộc chưa phải là điều tệ hại nhất, để cho bị thương nặng mới thật sự tệ hại, đặc biệt khi chấn thương ấy có khả năng ngăn chặn được.

Đó là lý do tại sao đối với người lớn hay trẻ con, những người đang chơi thể thao, việc đeo hoặc mang dụng cụ bảo vệ răng miệng, như nón bảo hiểm, bao che cằm, đệm che đầu gối, cùi chỏ và miệng là hết sức quan trọng. Việc đeo dụng cụ bảo vệ răng miệng có thể ngăn chặn thương tật nghiêm trọng và tránh được nhiều đau đớn. Mỗi năm biện pháp an toàn đơn giản này ngăn ngừa được 200.000 trường hợp thương tật răng miệng nơi các vận động viên.

Dụng Cụ Bảo Vệ Răng Miệng Không Phải Là Bắt Buộc Trong Hầu Hết Các Bộ Môn Thể Thao. Tại Sao Chúng Lại Quan Trọng?

- Bạn có thể bị thương đầu mặt trong khi chơi các môn thể thao "có va chạm" như là túc cầu, đá banh và bóng rổ, các môn thể thao "không tiếp xúc" như bóng chày, thể dục dụng cụ hoặc ván trượt. Thương tổn răng, môi lưỡi và hàm thường xảy ra đối với cả trẻ em lẫn người lớn. Nha sĩ đa khoa thấy thường thì miệng bị thương nhiều do chơi thể thao hơn là bất kỳ nguyên do nào khác. Một cuộc khảo sát do Đại Học Texas tiến hành phát hiện ra gần 5 phần trăm nam vận động viên trường cao đẳng chơi môn đá banh, bóng rổ, túc cầu, bóng chày, hóc ki trên băng và bóng vợt không đeo che chắn bảo vệ miệng có bị tổn thương răng miệng Chỉ trong một năm ở trường bậc cao đẳng đã có hơn 2.000 trường hợp chấn thương! Hầu hết chấn thương xảy ra ở chính tại các cấp trường trung học cơ sở, phổ thông, các cộng đồng và dân chơi thể thao nghiệp dư.
- Dù cần nghiên cứu thêm, dụng cụ bảo vệ miệng có thể giúp ngăn chặn các chấn thương nặng như chấn động. Tài liệu cho thấy rằng dụng cụ bảo vệ miệng rõ ràng giúp ngăn chặn chấn thương hàm và răng, các vết cắt vào má và lưỡi (thường phải tiến hành phẫu thuật để chỉnh sửa) và chấn thương chân răng và xương hàm vốn dùng để giữ yên răng.
- Các dụng cụ bảo vệ miệng được thiết kế để bảo vệ miệng, răng và hàm, ngăn chặn thiệt hại đáng kể trong các môn thể thao thường xảy ra chấn thương. Trong khi dụng cụ bảo vệ răng miệng không phải là thiết bị bắt buộc phải dùng trong nhiều môn thể thao, thì việc đeo chúng lại là một biện pháp phòng ngừa quan trọng cho các vận động viên thuộc bất kỳ lứa tuổi nào và khả năng nào.

Bạn cần biết những gì trước khi chọn mua dụng cụ bảo vệ răng miệng?

Để chọn được dụng cụ bảo vệ miệng hiệu quả nhất, điều cốt lõi là dụng cụ này phải phù hợp với miệng của bạn và không bị xô dịch trong những lúc đang bạn vận động mạnh và phải di chuyển theo nhiều vị trí khác nhau mà bộ môn thể thao yêu cầu. Hiệp Hội Nha Khoa California (CDA), các nha sĩ thành viên có thể quyết định nên sử dụng dụng cụ nào để bảo vệ miệng (bao

miệng, vòng kẹp, cầu răng giả, hàm giả). Bởi vì miệng cũng luôn phát triển như các cơ quan khác trong cơ thể, việc đi nha sĩ thành viên CDA khám miệng trẻ trước khi mang dụng cụ bảo vệ răng miệng.

Những bộ môn thể thao khác nhau sẽ có nhiều mức độ rủi ro khác nhau và những nguy cơ chấn thương khác nhau. Với sự giúp đỡ của các nha sĩ thành viên CDA, bạn có thể lựa chọn một dụng cụ bảo vệ răng miệng thích hợp nhất cho bạn hay cho con của bạn để chơi thể thao.

Các Loại Dụng Cụ Bảo Vệ Răng Miệng Khác là gì?

Tất cả những dụng cụ bảo vệ răng miệng đều không làm giống nhau. Tùy thuộc vào kiểu thiết kế, vật liệu sử dụng mà dụng cụ bảo vệ răng miệng có thể khác nhau về hình dạng, chức năng bảo vệ, khả năng bảo dưỡng dễ dàng và tuổi thọ sản phẩm. Dưới đây là danh sách một số dụng cụ bảo vệ răng miệng. Nên xin ý kiến tư vấn của Nha sĩ thành viên trong Hiệp Hội CDA trước khi bạn quyết định mua.

- **Dụng Cụ Đặt Làm.** Nha sĩ của bạn sẽ tạo một khuôn mẫu theo hàm răng của bạn, và những dụng cụ đặt làm này thường được thiết kế bao bọc cả hàm răng và được trình bày trong những tài liệu nha khoa như là một cách bảo vệ răng miệng tốt nhất. Những dụng cụ này có thể làm thay đổi và ảnh hưởng nhẹ đến cảm của bạn. Những dụng cụ bảo vệ răng miệng đặt làm này có thể đắt hơn một chút so với những dụng cụ làm sẵn, nhưng dĩ nhiên chúng sẽ vừa khít, bảo vệ tốt hơn và giúp bạn thấy thoải mái hơn.
- **Dụng Cụ Theo Hình Dạng Hàm.** Những lớp bảo vệ thường được làm từ chất axít acrylic đặc hoặc bằng nhựa dẻo để dễ dàng nặn thành khuôn vừa với hàm răng. Bỏ chúng vào nước sôi, rồi thử nặn theo hình dạng của hàm răng. Chúng được sản xuất vì mục đích thương mại, không nhất thiết phải theo một khuôn mẫu nào vì khuôn phải được làm theo đúng mẫu khuôn miệng của khách hàng.
- **Hàng Có Sẵn.** Dụng cụ bảo vệ răng miệng được sản xuất vì mục đích thương mại, với giá thành thấp nhất, đồng thời là dụng cụ bảo vệ răng miệng ít thoải mái và kém hiệu quả nhất. Những dụng cụ bảo vệ răng miệng được làm sẵn bằng cao su hoặc nhựa tổng hợp này có thể dễ dàng mua tại hầu hết những cửa hiệu bán đồ thể thao. Các sản phẩm này không nhằm mục đích làm cho vừa với khuôn miệng của bạn và tài liệu nha khoa không khuyến nghị sử dụng chúng.

Tôi Có Thể Làm Gì Để Sử Dụng Dụng Cụ Bảo Vệ Miệng Được Lâu Bền?

Cũng giống như tất cả những dụng cụ thể thao, việc chăm sóc kỹ lưỡng sẽ kéo dài tuổi thọ của dụng cụ bảo vệ miệng. Giữ gìn dụng cụ bảo vệ miệng trong tình trạng hoàn hảo bằng cách rửa bằng xà bông và nước hoặc nước súc miệng, sau đó để cho khô. Nếu gìn giữ cẩn thận, có thể sử dụng dụng cụ bảo vệ miệng hết một mùa. Nên kiểm tra dụng cụ bảo vệ răng miệng trước khi sử dụng, đặc biệt đối với những vận động viên thích nhai dụng cụ này. Dụng cụ bảo vệ miệng nên được nha sĩ của CDA kiểm tra thường xuyên theo định kỳ.

Việc Đeo Dụng Cụ Bảo Vệ Miệng Tạo Cảm Giác An Toàn.

Nếu bạn hoặc con bạn tham gia các môn thể thao, hãy đảm bảo rằng bạn đã biết trước về những chấn thương thường xảy ra nhất trong khi chơi thể thao và phải thực hiện những biện pháp bảo vệ thích hợp. Luôn luôn đeo miếng che chấn thương thích hợp khi bạn chơi thể thao. Không nên đeo những dụng cụ có thể bị xô dịch (vòng kẹp, cầu răng giả hoặc nguyên hàm hay một phần hàm răng giả) khi chơi thể thao.

Việc giữ được vóc dáng đẹp – và nguyên vẹn – là một phần không thể thiếu trong mục đích chung của tất cả bộ môn thể thao. Tránh được những tai nạn sẽ giúp bạn chơi thể thao được dài lâu. Giữ được phong độ. Bảo vệ sức khỏe toàn thân cũng như sức khỏe răng miệng sẽ giúp bạn đạt thành tích tốt trong cũng như ngoài sân thể thao.

800.CDA.SMILE

cda.org