



## Preventive Care Vietnamese

### Việc Phòng Bệnh

Hiệp Hội Nha Khoa California  
HÃY CÙNG NHAU TIẾN LÊN.

Phòng bệnh chính là chìa khóa giữ gìn hàm răng khỏe mạnh và có nụ cười đẹp suốt đời.

#### TẠI SAO PHẢI ĐÁNH RĂNG?

Đánh răng sau bữa ăn chính và các bữa ăn nhẹ không chỉ giúp loại bỏ các mẫu thức ăn mà còn loại bỏ các mảng bám, các mảng cứng hình thành trên răng. Mảng bám được cấu tạo bởi vi khuẩn sản sinh ra chất axit gây sâu răng và viêm nướu, vì thế việc loại bỏ hoàn toàn các mảng bám là mục đích chính của việc đánh răng. Dùng kem đánh răng có chứa chất florua cũng rất quan trọng vì chất florua làm giảm vi khuẩn, cũng như tái khoáng hóa bề mặt răng, làm cho chúng chắc khỏe hơn.

Nha sĩ thuộc Hiệp Hội Nha Khoa California (CDA) hoặc vệ sinh viên nha khoa có thể hướng dẫn bạn phương pháp đánh răng thích hợp và giới thiệu loại bàn chải đánh răng tốt nhất cho bạn. Nói chung, bàn chải có lông mềm, đầu tròn hoặc bóng thì sẽ ít làm tổn thương đến các mô nướu hay làm tổn thương bề mặt răng. Hình dạng, kích thước và góc của bàn chải phải cho phép bạn chải đến được mọi chiếc răng. Trẻ em cần các bàn chải nhỏ hơn loại thiết kế cho người lớn. Hãy ghi nhớ: bàn chải bị mòn không thể chải sạch răng thích hợp và có thể làm tổn thương nướu của bạn. Cần thay bàn chải thường xuyên vài tháng một lần hoặc khi thấy các lông bàn chải bị mòn đi.

#### TẠI SAO PHẢI XỈA RĂNG?

Để phòng chống sâu răng và viêm nướu, cần phải loại bỏ hoàn toàn các mảng bám ra khỏi bề mặt của răng. Rất tiếc là bàn chải đánh răng không thể chải đến phần giữa răng và dưới chân răng. Vì sâu răng và các bệnh về răng thường bắt đầu ở các khu vực này, việc xỉa răng hàng ngày cũng quan trọng không kém việc đánh răng.

Việc xỉa răng cũng là một kỹ năng cần phải học. Đừng nản chí nếu thoạt đầu bạn thấy việc này khó khăn. Nha sĩ của CDA hoặc nhân viên vệ sinh răng miệng có thể giúp bạn học cách xỉa răng thích hợp và sẽ chỉ cho bạn những mẹo vặt giúp bạn xỉa răng dễ dàng hơn. Khi đã quen, bạn sẽ thấy rằng việc xỉa răng chỉ mất vài phút mỗi ngày.

Ngoài ra cũng có các loại dụng cụ vệ sinh khe răng khác như bàn chải dạng xoắn ốc mỏng hay các loại tăm gỗ hình nêm có thể được sử dụng để giúp làm sạch phần nướu và các kẽ răng được sạch sẽ và khỏe mạnh. Nha sĩ hay nhân viên vệ sinh răng miệng của bạn có thể giúp bạn lựa chọn, và hướng dẫn bạn cách để sử dụng các thiết bị hỗ trợ phù hợp để bảo vệ sức khỏe răng miệng tốt nhất cho bạn.

#### NƯỚC SÚC MIỆNG, KEM ĐÁNH RĂNG VÀ CÁC SẢN PHẨM CHĂM SÓC RĂNG

## MIỆNG KHÁC THÌ SAO?

Có rất nhiều sản phẩm giúp hỗ trợ cho việc bảo vệ sức khỏe răng miệng. Nước súc miệng, chất gel và kem đánh răng có chứa chất florua có thể được sử dụng để ngăn ngừa sâu răng. Một số loại nước súc miệng và kem đánh răng có chứa các thành phần diệt khuẩn và có thể giúp ngăn ngừa hoặc phòng chống các bệnh viêm nướu (sung nướu). Các loại sản phẩm khác chứa các thành phần giúp làm giảm sự hình thành cao răng, các mảng bám rắn hình thành trên răng sau một thời gian dài. Kẹo cao su và bạc hà có chứa chất xylitol, một chất ngọt tự nhiên làm giảm vi khuẩn gây sâu răng, được sử dụng như một phần của chiến lược tổng thể giúp giảm các lỗ hổng trên răng.

Nếu bạn đang sử dụng sản phẩm mua ngoài nhà thuốc để chăm sóc sức khỏe răng miệng của bạn, tốt hơn là bạn nên tư vấn nha sĩ của CDA để tìm ra phương pháp chăm sóc hợp lý cho mình. Tùy thuộc vào tình hình cá nhân, nha sĩ thành viên CDA của bạn có thể khuyên bạn sử dụng một loại sản phẩm cụ thể nào đó.

## CÁC CUỘC KIỂM TRA SỨC KHỎE ĐỊNH KỲ CÓ THỰC SỰ QUAN TRỌNG KHÔNG?

Có! Khi nha sĩ thành viên CDA kiểm tra miệng của bạn, không những họ sẽ phát hiện ra các dấu hiệu sâu răng hay viêm nướu, mà họ còn phát hiện ra các dấu hiệu về các bệnh trong cơ thể bạn – vì miệng thường là một bộ phận thể hiện sức khỏe toàn diện của bạn. Các tình trạng tổn thương tiền ung thư hay ung thư, bệnh tiêu chảy, tắc tuyến nước bọt, và thậm chí các căn bệnh HIV hoặc AIDS đều có thể bị phát hiện nhờ kiểm tra sức khỏe răng miệng. Ngoài ra, có chứng cứ cho thấy có các mối liên hệ giữa các bệnh về răng (viêm nướu) và bệnh tim, một số căn bệnh về đường hô hấp và việc sinh con thiếu ký. Để giữ gìn sức khỏe toàn diện, điều quan trọng là phải giữ gìn sức khỏe răng miệng của bạn!

Ngoài mối liên hệ với sức khỏe toàn thân, việc khám răng định kỳ cũng cần thiết nhằm ngăn chặn sự phát triển của các vấn đề răng miệng phức tạp. Việc vệ sinh răng miệng sạch sẽ bao gồm việc đánh răng và xỉa răng hàng ngày, chế độ ăn uống hợp lý và thường xuyên kiểm tra sức khỏe răng miệng với nha sĩ CDA hai lần mỗi năm – hoặc theo chỉ định của nha sĩ – đó chính là cách tốt nhất giữ gìn sức khỏe răng miệng và có nụ cười đẹp suốt đời!

**800.CDA.SMILE**  
**cda.org**