



Receding Gums Vietnamese

Nướu Thụt Lại

Hiệp Hội Nha Khoa California
HÃY CÙNG NHAU TIẾN LÊN.

Nướu thụt lại làm phơi mặt chân răng là một tình trạng phổ biến đối với những người trưởng thành trên 40 tuổi. Nhiều người xem đây chỉ là một dấu hiệu của quá trình lão hóa, và trong một số trường hợp thì thực chất là do - thường do sự ăn mòn và vết cắt hoặc sau một khoảng thời gian dài đánh răng cọ xát quá mạnh. Tuy nhiên, đôi khi việc nướu thụt lại có thể là một dấu hiệu của căn bệnh nào đó.

Trong nhiều trường hợp, nướu thụt lại là do bệnh nha chu (viêm nướu). Ba trong bốn người trưởng thành bị tình trạng này, và trong hầu hết các trường hợp, nó không gây đau và không ai để ý đến.

Đối với người trưởng thành, bệnh nha chu bắt đầu khi vi khuẩn có trong mảng bám đóng lớp trên răng và nướu. Khi mảng bám không được làm sạch hàng ngày, nó sẽ sản sinh ra độc tố gây kích ứng và làm viêm nướu. Cuối cùng thì quá trình viêm này sẽ phá hủy mô nướu, làm chúng tách ra xa răng và tạo khoảng trống gọi là túi nha chu. Túi nha chu chứa nhiều vi khuẩn, do đó càng làm vấn đề thêm nghiêm trọng.

Trong giai đoạn đầu, bệnh về nướu (viêm nướu), có dấu hiệu là nướu ửng đỏ hoặc sưng, dễ chảy máu, có thể điều trị được và nha sĩ hoặc nhân viên vệ sinh nha khoa có thể phát hiện ra và điều trị khi khám răng định kỳ. Khi bệnh tiến triển (bệnh nha chu), nó có thể tiêu hủy xương và mô mềm giữ đỡ răng. Trong giai đoạn nặng của bệnh nha chu, răng có thể bị lung lay, rụng hoặc nha sĩ phải nhổ bỏ. Thật ra, bệnh nha chu là thủ phạm của 70 phần trăm các trường hợp rụng răng ở những người trưởng thành trên 40 tuổi.

Điều may mắn là tình trạng nướu này có thể được ngăn ngừa bằng cách giữ vệ sinh răng miệng tốt hàng ngày. Có thể ngăn ngừa việc nướu thụt lại bằng cách đánh răng bằng bàn chải mềm, đánh răng với lực nhẹ-trung bình và theo vòng tròn nhỏ hoặc chuyển động tới lui một khoảng cách ngắn. Tránh sử dụng bàn chải lông cứng và tránh đánh răng theo chiều ngang với lực đánh quá mạnh của bàn chải.

Nếu nướu của bạn bị thụt lại, thì đôi khi có thể ghép mô để che phần mặt chân răng lộ ra và làm mô nướu yếu, thụt lại vững chắc hơn nhằm tránh tình trạng nướu lại bị thụt lại. Ngoài ra, thường kèm theo tình trạng nướu thụt lại là sự nhạy cảm do mặt chân răng lộ ra. Nha sĩ của bạn có thể thoa thuốc tại phòng nha, và/hoặc giới thiệu những sản phẩm bạn sử dụng tại nhà để giúp giảm thiểu sự nhạy cảm của mặt chân răng và giúp bảo vệ mặt chân răng đang trong tình trạng dễ bị sâu răng tấn công.

Cần nhớ rằng, việc đánh răng, xỉa răng và đi khám răng định kỳ sẽ giúp người trưởng thành có thể giữ được răng tự nhiên của mình nguyên vẹn trọn đời.

800.CDA.SMILE

cda.org