



## H. Việc tuổi càng lớn có ảnh hưởng như thế nào đối với sức khỏe răng miệng?

Đ. Quá trình lão hóa thường gây ra những thay đổi đáng kể hoặc khó nhận biết nơi răng, miệng và nướu, bao gồm:

**Giữ răng sạch và trắng:** Khi chúng ta càng lớn tuổi thì càng có nhiều mảng bám, đây là một lớp không màu có vi khuẩn bám vào răng. Ngoài ra, những chỗ trám răng có thể bị suy yếu và nứt ra, khiến mảng bám bám xung quanh cạnh của chỗ trám, làm cho việc giữ sạch chúng khó khăn hơn và dễ dẫn đến sâu răng. Ngoài ra, răng có thể đổi màu sẫm hơn do những thay đổi thường xảy ra trong quá trình lão hóa.

**Những điều nha sĩ thuộc Hiệp Hội Nha Khoa California (CDA) của bạn có thể làm:** Thường xuyên đến khám răng ngăn ngừa với nha sĩ CDA của bạn sẽ giúp giữ răng bạn sạch và những chỗ trám được chăm sóc tốt. Ngoài ra, nếu bạn có cấu trúc răng khỏe mạnh, nha sĩ CDA của bạn có thể đề nghị tẩy trắng răng như là một phương pháp phục hồi về bên ngoài trẻ trung và sáng hơn cho răng của bạn.

**Bệnh viêm nướu:** Vi khuẩn tìm thấy trong mảng bám sản sinh độc tố gây kích ứng và viêm nướu và làm mô nướu tách rời răng, tạo ra những túi nha chu. Nếu không được điều trị, bệnh viêm nướu có thể tiêu hủy xương giữ răng bạn đúng vị trí, làm răng rụng không cần thiết. Răng giả không vừa khít, vệ sinh răng miệng không tốt, bệnh tật và một số loại dược phẩm có thể làm bệnh viêm nướu nặng hơn, gây cảm giác đau và khó nhai.

**Những điều nha sĩ CDA của bạn có thể làm:** Đến khám răng thường xuyên có thể giúp kiểm soát tiến triển của bệnh viêm nướu và giảm ảnh hưởng tác hại của bệnh.

**Khi tuổi bạn càng cao:** Nướu có thể bắt đầu lùi xa răng. Quá trình này làm cho chân răng dễ bị mảng bám, nên răng nhạy cảm hơn với nhiệt độ và dễ bị sâu răng.

**Những điều nha sĩ CDA của bạn có thể làm:** Nha sĩ CDA của bạn có thể trợ giúp bạn chăm sóc ngăn ngừa nhằm giảm nguy cơ cũng như mức độ nghiêm trọng của chứng nướu thụt lại, đồng thời giúp điều trị nhạy cảm của chân răng và phục hồi mặt răng bị sâu.

**Khô Miệng:** Khô miệng gây ra bởi sự giảm sút lượng nước bọt và có thể làm răng bị tổn thương. Lượng nước bọt giảm sút có thể do rối loạn y khoa hoặc do phản ứng phụ khi sử dụng các loại dược phẩm như thuốc kháng histamin, thuốc làm thông mũi, thuốc điều trị tim mạch hoặc thuốc lợi tiểu. Lượng nước bọt giảm gây ảnh hưởng cho răng vì nước bọt đóng vai trò như tác nhân làm sạch trong miệng để cuốn trôi và giảm acid do mảng bám tạo ra. Nước bọt cũng chứa các khoáng chất liên tục rửa sạch bề mặt răng và giúp giữ răng khỏe mạnh. Khi không đủ lượng nước bọt, răng dễ bị sâu hơn.

**Những điều nha sĩ CDA của bạn có thể làm:** Nha sĩ CDA của bạn sẽ giúp đánh giá xem “khô miệng” có ảnh hưởng sức khỏe răng miệng của bạn không và có thể đề nghị sử dụng những sản phẩm và phác đồ ngăn ngừa nhằm chống lại ảnh hưởng của chứng khô miệng. Nhiều sản phẩm giảm bớt các ảnh hưởng của khô miệng có thể được tìm thấy trong phần nha khoa tại cửa hàng thuốc địa phương của bạn.

## H. Tôi cần phải làm gì để giữ gìn sức khỏe răng miệng tốt và giúp tôi có lối sống cân bằng?

Đ. Hãy thường xuyên đến khám răng với nha sĩ CDA của bạn. Sắp xếp lịch kiểm tra định kỳ là cách hiệu quả nhất để ngăn ngừa và phát hiện bệnh do quá trình lão hóa. Nha sĩ CDA được đào tạo để phát hiện ra những thay đổi về tình trạng của nướu và răng như một phần trong những lần kiểm tra răng miệng định kỳ. Điều trị sớm bệnh viêm nướu và hốc răng sẽ giảm nhu cầu – và chi phí – về điều trị kéo dài bắt buộc nếu các bệnh về miệng, nướu và răng không được điều trị. Thêm vào đó là:

- Việc chăm sóc tại nhà tốt có thể giúp giảm số lượng mảng bám răng hình thành. Tuy nhiên, thậm chí chăm sóc ở nhà tốt nhất cũng không hoàn toàn ngăn ngừa được sự hình thành cao răng (mảng bám đã cứng hóa) trên răng bạn. Khám răng định kỳ rất cần thiết để giữ răng bạn sạch và tối ưu hóa sức khỏe nha khoa.
- Sử dụng kem đánh răng có chứa florua hàng ngày và những sản phẩm khác do nha sĩ CDA của bạn giới thiệu có thể làm men răng của bạn chắc hơn và giảm thiểu sâu răng, đặc biệt là vùng xung quanh chân răng.
- Cấy ghép, làm răng giả và những phương pháp phục hồi răng khác cũng là những lựa chọn mà bạn có thể sử dụng. Bằng cách làm đầy những khoảng trống do răng rụng hoặc thay thế răng bị sâu, nha sĩ CDA của bạn có thể giúp bạn giữ mặt nhai tốt và khi răng cắn lại thẳng hàng, nhờ đó bạn có thể ăn uống cảm thấy thoải mái và mỉm cười một cách tự tin.
- Như một bộ phận trong nhóm chăm sóc y tế, nha sĩ của bạn có thể phát hiện những bệnh cần chăm sóc y khoa. Nha sĩ CDA có thể phát hiện những dấu hiệu sớm của bệnh tiểu đường, ung thư miệng hoặc phản ứng có hại của thuốc và tương tác thuốc khi kiểm tra nha khoa định kỳ. Điều quan trọng cần chú là tình trạng sức khỏe của bạn có thể ảnh hưởng đến cách thức nha sĩ CDA của bạn cung cấp chăm sóc nha khoa. Bệnh nhân nha khoa đang gặp vấn đề tim mạch hoặc cao huyết áp có thể cần phải điều trị bệnh trước, hoặc thay đổi về dược phẩm định kỳ, trước khi tiến hành những thủ thuật nha khoa nhất định. Bạn nên bàn bạc những điều kiện sức khỏe này với nha sĩ CDA của bạn trong những lần kiểm tra định kỳ.

## H. Chi trả một khoản tiền để có sức khỏe răng miệng tốt có đáng không?

Đ. Rất đáng giá. Phải thừa nhận rằng có những khoản chi phí không liên quan đến việc chăm sóc răng, miệng và nướu của bạn. Các khoản chi phí này có thể thanh toán điều trị cơn đau hoặc cảm giác khó chịu, hạn chế về thức ăn mà bạn có thể ăn do chất lượng dinh dưỡng giảm, và những nụ cười không tự nhiên, e dè. Ngoài ra, sức khỏe răng miệng được nhiều người thừa nhận như một phần quan trọng của sức khỏe tổng quát. Bệnh viêm nướu có liên quan đến nhiều vấn đề sức khỏe khác, bao gồm bệnh tim mạch và tiểu đường. Quyết định chăm sóc sức khỏe răng miệng của bạn cũng là quyết định giữ gìn sức khỏe tổng quát của bạn.

Một điều tốt lành là với sự giúp đỡ của nha sĩ CDA của bạn, thì kế hoạch điều trị có thể được thiết kế để giúp bạn hưởng cuộc sống chất lượng cao với mức chi phí vừa phải. Việc bạn đến khám ở phòng nha khoa đồng nghĩa với việc xây dựng tòa nhà sức khỏe răng miệng và sức khỏe tổng quát của mình.