

Thiên Hương, ngày 06 tháng 9 năm 2023

TUYÊN TRUYỀN CHĂM SÓC RĂNG MIỆNG CHO TRẺ EM MẦM NON

Kính gửi Quý Phụ huynh!

Răng miệng có vai trò đặc biệt quan trọng đối với sức khỏe con người, là bộ phận đầu tiên của hệ thống tiêu hóa. Răng miệng đảm nhiệm chức năng nhai và nghiền thức ăn, giúp cho ăn ngon miệng và quá trình tiêu hóa, hấp thu thức ăn được dễ hơn, nhằm cung cấp dinh dưỡng cho cơ thể. Khi mắc các bệnh về răng miệng trẻ sẽ biếng ăn, mất ngủ, gây sút cân, dần dần dẫn đến suy dinh dưỡng. Ngoài ra, răng miệng còn có vai trò thẩm mỹ, phát âm chuẩn, góp phần để nụ cười đẹp duyên. Răng sâu là nơi chứa các mảnh vụn của thức ăn, lên men gây hôi miệng và làm hỏng răng.

1. Những bệnh răng miệng thường gặp ở tuổi học đường

Cho đến nay, bệnh răng miệng hay gặp nhất ở tuổi học đường là bệnh sâu răng sữa và viêm lợi (viêm nướu). Sâu răng sữa xuất hiện ở trẻ chưa hoặc bắt đầu thay sang răng vĩnh viễn, đây là lứa tuổi bắt đầu đến trường. Tình trạng sâu răng sữa cũng có thể xuất hiện trước khi trẻ đến trường với biểu hiện nhiều răng bị “sún”. Đi cùng với bệnh sâu răng sữa là tình trạng viêm nướu. Đây là 2 bệnh có quan hệ mật thiết với nhau. Khi nướu bị viêm sẽ đỏ và sưng tấy, dễ chảy máu, miệng có mùi hôi. Viêm nướu còn là giai đoạn đầu của quá trình viêm quanh răng (bệnh nha chu). Bên cạnh đó, tình trạng thay răng không được chăm sóc tốt, sâu răng, răng bị “sún” làm cho nhiều trẻ có hàm răng vĩnh viễn mọc lệch lạc, ảnh hưởng đến thẩm mỹ và còn là điều kiện cho mảng bám, vi khuẩn phát triển ở những chỗ răng mọc chen chúc, răng mọc lệch khiến quá trình đánh răng không làm sạch được, sẽ gây ra các bệnh răng miệng sau này.

2. Phòng bệnh răng miệng tuổi học đường

Muốn trẻ có hàm răng đẹp, trẻ phải được chăm sóc ngay từ khi mang thai, đó là cần thực hiện chế độ dinh dưỡng thai nhi tốt, đầy đủ chất cần thiết cho sự phát triển hàm răng đẹp, khỏe của trẻ sau này như canxi, các loại vitamin có trong thức ăn. Trong thời kỳ trẻ thay răng sữa sang răng vĩnh viễn cũng cần bổ sung các chất cần thiết đó cho trẻ.

Nguyên nhân chính dẫn đến sâu răng và viêm nướu là vệ sinh răng miệng không sạch và không thường xuyên, vì vậy, cần chú trọng vệ sinh răng miệng.

- Đánh răng sau mỗi bữa ăn, tối thiểu 2 lần một ngày sáng khi ngủ dậy, tối trước khi đi ngủ. Sử dụng bàn chải mềm và đánh răng đúng cách;
- Chế độ ăn uống hợp lý, bổ sung canxi, vitamin;
- Hạn chế ăn quà vặt, không ăn nhiều đồ ngọt như bánh kẹo, bim bim...vv trước khi đi ngủ; Không ăn các thức ăn quá nóng, quá lạnh, quá cứng, quá chua;
- Kiểm tra răng miệng theo định kỳ 3-6 tháng một lần;
- Điều trị kịp thời khi phát hiện bệnh về răng miệng;
- Sử dụng chất Fluor để phòng chống sâu răng bằng cách cho học sinh súc miệng bằng dung dịch Natri fluor 0,2%, từ lớp 1 trở lên thực hiện 1 lần/tuần.
- Khi thay răng không nên để tự nhổ hoặc nhổ răng tại nhà , tránh nhiễm khuẩn và chảy máu nặng mà cần đến các phòng khám nha khoa, bệnh viện. Đối với những em có răng mọc lệch lạc, cần đợi mọc đủ răng vĩnh viễn mới xem xét đến việc dùng các dụng cụ nắn chỉnh răng hợp lý. Trong quá trình học tập, vui chơi tại trường, các em cần thận khi vui đùa tránh những tai nạn gãy răng xảy ra, nhất là gãy răng đã thay sẽ ảnh hưởng đến thẩm mỹ và khả năng phát âm, nhai nghiền cũng như tổn kém cho việc làm răng giả sau này.

3. Chế độ dinh dưỡng tốt cho sức khỏe răng miệng của bé

Trong chế độ chăm sóc răng miệng cho trẻ mầm non thì chắc chắn không thể thiếu chế độ ăn uống hay dinh dưỡng hàng ngày của trẻ. Mẹ cần lưu ý đến thực đơn ăn uống của bé như sau:

- Chọn các thực phẩm giàu canxi, vitamin D tốt cho răng như tôm, cua, sò, ốc, các loại trái cây, rau quả, sữa và các sản phẩm từ sữa, ...
- Uống nhiều nước lọc để tránh miệng bị khô tạo cơ hội cho vi khuẩn phát triển. Đặc biệt là sau khi ăn thì mẹ nên nhắc bé uống nước để giảm bớt mảng bám trên răng.
- Mẹ cần kiểm soát lượng đường, lượng đồ ngọt mà trẻ ăn hàng ngày vì chúng chính là nguyên nhân làm tăng nguy cơ sâu răng cho bé.
- Bé nên hạn chế ăn các món dẻo có độ bám dính cao vì sẽ trẻ sẽ khó vệ sinh răng miệng, đồng thời vi khuẩn cũng có cơ hội phát triển mạnh.
- Răng sữa của trẻ còn khá yếu nên cần hạn chế ăn các món ăn quá nóng, quá lạnh, quá chua hay quá cứng để không làm hỏng men răng.

4. Tập bỏ dần các thói quen xấu ảnh hưởng đến răng miệng

Các thói quen xấu mà trẻ cần bỏ ngay lập tức để không gây hại cho răng miệng bao gồm:

- Bú bình kéo dài
- Mút ngón tay, cắn móng tay, cắn vật lạ

- Đẩy lưỡi
- Thở miệng
- Cắn chặt răng, cắn môi, má
- Nghiến răng
- Chổng cằm

Trẻ bú bình trong thời gian dài thường gặp tình trạng sâu răng, sún răng hàng loạt. Đặc biệt là trường hợp bú bình xong không vệ sinh lại răng miệng. Với các thói quen xấu khác như cắn móng tay, đẩy lưỡi, thở miệng,... đều sẽ khiến răng trẻ mọc lệch lạc, hô vẩu, ảnh hưởng đến khớp cắn khi trưởng thành. Do đó, bố mẹ cần lưu ý và hướng dẫn bé bỏ dần các thói quen xấu này. Đây chính là một trong những vấn đề chăm sóc răng miệng cho trẻ mầm non mà bố mẹ cần đặc biệt chú ý. Ngoài ra, bố mẹ cũng nên đưa trẻ đến nha khoa khám răng định kỳ 6 tháng/lần để bác sĩ kiểm tra, theo dõi sức khỏe răng miệng cũng như giúp bé phòng ngừa được các bệnh lý cũng như giúp hàm răng vĩnh viễn sau này của bé mọc đều đẹp.

4. Đánh răng đúng cách giúp giảm thiểu được nguy cơ mắc các chứng bệnh sâu răng và viêm lợi.



Các bước đánh răng đúng cách:

- Bước 1: Sử dụng bàn chải đánh răng có lông mềm, thấm một ít nước cho ẩm và để một lớp mỏng kem đánh răng lên bề mặt lông bàn chải, nên chọn loại kem có chứa flour.
- Bước 2: Khi bắt đầu đánh răng, nên đánh hàm trên, ở bên trái trước (mặt gần má) theo chiều kim đồng hồ. Đặt lông bàn chải hướng về đường viền nướu răng một góc 45 độ, rồi dịch chuyển bàn chải theo vòng tròn ngắn trên bề mặt răng khoảng 20 giây.
- Bước 3: Dùng lông bàn chải “quét” quét từ đường viền nướu răng đến bề mặt răng để làm sạch các mảng bám thức ăn trong kẽ răng và khe nướu.

