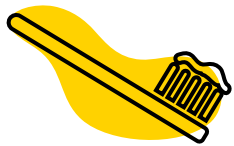


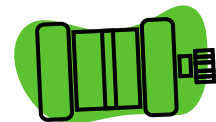
CHĂM SÓC SỨC KHỎE RĂNG MIỆNG

Khoa Sức khỏe môi trường – Y tế trường học
Trung tâm Kiểm soát bệnh tật tỉnh Khánh Hòa

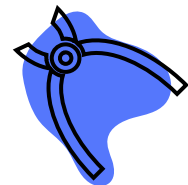
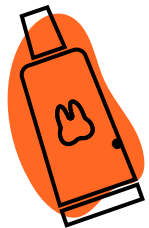


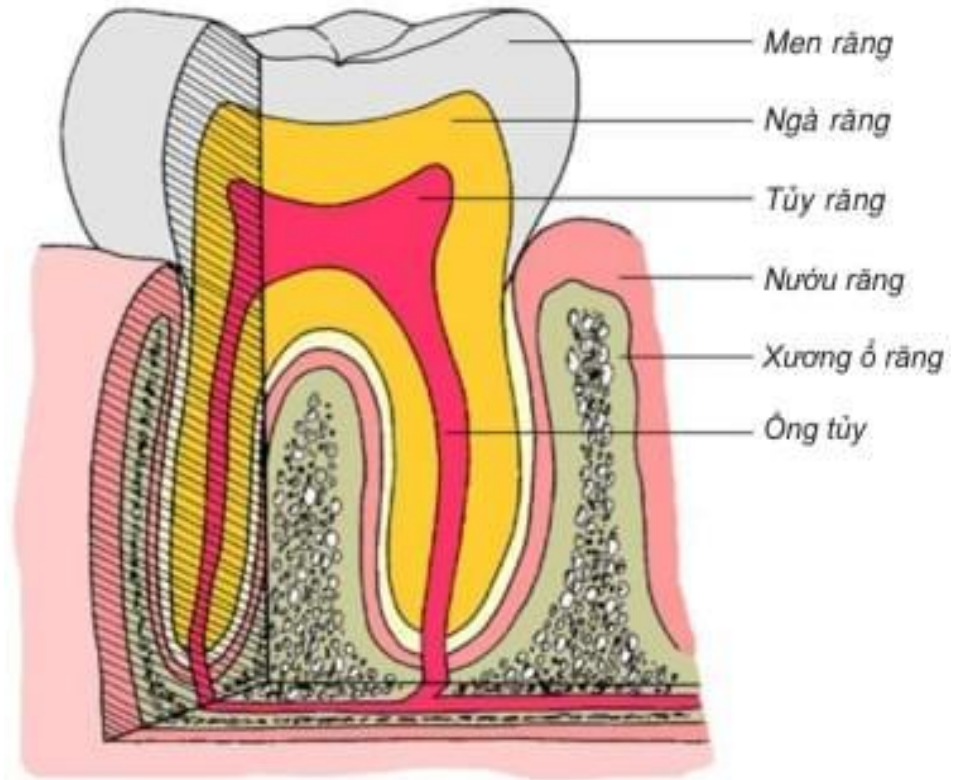


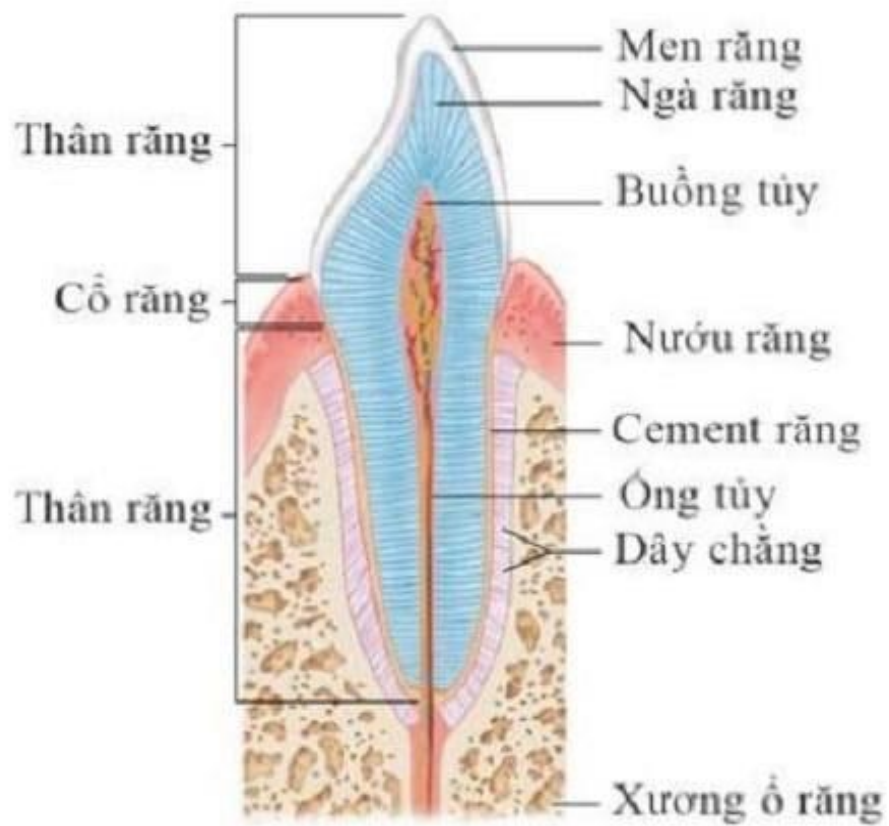
TỔNG QUAN



- Việt Nam hiện có hơn **90%** người có bệnh về răng miệng, trong đó hơn **85%** trẻ em 6-8 tuổi có sâu răng sữa, còn sâu răng vĩnh viễn gia tăng theo tuổi. (GS, TS Trịnh Đình Hải - Giám đốc BV Răng – Hàm – Mặt TW)
- Hơn **60%** trẻ em và hơn **80%** người lớn có viêm lợi, viêm quanh lợi, viêm quanh răng; hơn 30% người trưởng thành trở lên có túi mủ bệnh lý quanh chân răng, làm cho răng lung lay và đây cũng là ổ nhiễm khuẩn lớn. Các bệnh răng miệng còn là ổ nhiễm khuẩn, gây ra các bệnh nội khoa toàn thân như viêm cầu thận, viêm nội tâm mạc, viêm khớp, các bệnh đường tiêu hóa.





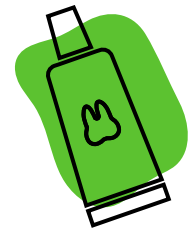


NGUYÊN NHÂN SÂU RĂNG

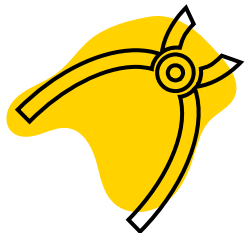


Do vi khuẩn có sẵn trong miệng, chủ yếu là **Streptococcus Mutans**, khi có thức ăn dính lên mặt răng đặc biệt là đường và tinh bột, các vi khuẩn sẽ phân hủy thức ăn tạo nên acid ăn mòn men răng tạo thành lỗ sâu.

Biện pháp hạn chế sâu răng: chải răng đúng lúc, đúng cách.



PHƯƠNG PHÁP CHẢI RĂNG ĐÚNG CÁCH

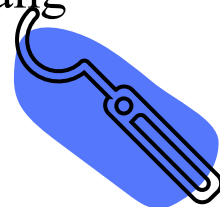


1. Phương pháp chải răng:

- Chia mỗi hàm ra làm từ 5 đến 6 đoạn răng.
- Mỗi đoạn răng chải từ 6 đến 10 lần.
- Chải răng theo thứ tự để không sót mặt răng nào.

2. Thứ tự chải răng:

- Hàm trên chải trước, hàm dưới chải sau.
- Chải từ phải sang trái, hay từ trái sang phải tùy mỗi người thuận tay cầm bàn chải.
- Chải răng mặt ngoài, sau đó chải răng mặt trong, chải răng mặt nhai và cuối cùng là chải lưỡi.



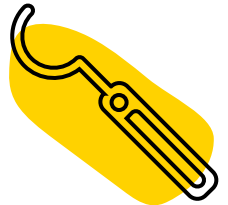


PHƯƠNG PHÁP CHẢI RĂNG ĐÚNG CÁCH

3. Động tác chải răng:

3.1 Chải mặt ngoài:

- Nghiêng bàn chải từ 30 đến 45 độ so với mặt ngoài của răng.
- Ép nhẹ lông bàn chải một phần lên nướu, một phần lên cổ răng sao cho lông bàn chải len vào rãnh-nướu và kẽ răng.
- Làm động tác rung nhẹ tại chỗ để lông bàn chải vừa xoa nắn nướu, vừa làm sạch mảng bám.
- Luôn giữ lông bàn chải tiếp xúc với mặt răng.
- + Hàm trên di chuyển dần lông bàn chải từ cổ răng xuống mặt nhai.
- + Hàm dưới di chuyển dần lông bàn chải từ cổ răng lên mặt nhai.
- Lặp đi lặp lại động tác từ 6 đến 10 lần cho từng đoạn ngắn từ 2 đến 3 răng.
- Sau đó nhích dần bàn chải qua phần kế tiếp, tiếp tục chải mặt ngoài từ phải sang trái.

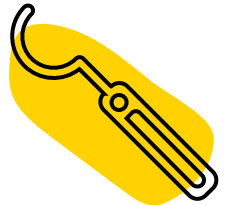




PHƯƠNG PHÁP CHẢI RĂNG ĐÚNG CÁCH

3.2 Chải mặt trong

- Sau khi chải mặt ngoài thì chải đến mặt trong với động tác giống mặt ngoài và cũng chải theo thứ tự để không bỏ sót đoạn răng nào.
- Chú ý, khi chải mặt trong răng cửa.
- + Chúng ta để bàn chải theo hiệu thẳng đứng.
- + Lòng bàn chải cũng nghiêng từ 30 đến 45 độ so với mặt trong răng cửa.
- Ép và rung nhẹ để lòng bàn chải chui vào rãnh nướu và kẽ răng rồi di chuyển từ cổ răng lên cạnh cắn của răng cửa theo chiều mọc.
- + Hàm trên chải từ trên xuống.
- + Hàm dưới chải từ dưới lên.





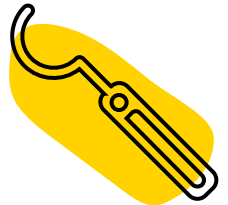
PHƯƠNG PHÁP CHẢI RĂNG ĐÚNG CÁCH

3.3 Chải mặt nhai:

- Đặt lông bàn chải thẳng góc với mặt nhai.
- Hơi ép nhẹ cho lông bàn chải lọt vào các trũng rãnh
- Chải theo động tác tới lui từng đoạn ngắn.

3.4 Chải lưỡi:

- Sau khi chải mặt ngoài, mặt trong và mặt nhai, ta phải thực hiện động tác chải lưỡi.
- Đặt bàn chải sao cho lông bàn chải/ hoặc mặt chải lưỡi áp sát bề mặt lưỡi, chải nhẹ nhàng tới lui từ 6 – 10 lần



Chải răng đúng cách như thế nào ?

1



2



3

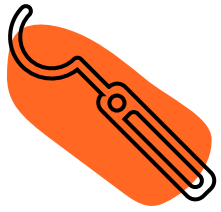


4



5





Với mục đích nâng cao nhận thức về sức khỏe răng miệng, Liên đoàn Nha khoa thế giới (FDI) đã sáng lập “**Ngày sức khỏe răng miệng Thế giới**” và tổ chức hàng năm tại các quốc gia từ năm 2007. Hoạt động này nhằm khuyến khích từng cá nhân, gia đình, cộng đồng cũng như chính phủ nước sở tại góp phần vào việc giảm thiểu các căn bệnh do răng miệng gây nên.



CHÂN THÀNH CẢM ƠN!

