

Răng hư

Tooth decay - Vietnamese

Bản thông tin này giải thích tình trạng hư răng và các nguyên nhân. Nó cũng cung cấp các hướng dẫn để giảm nguy cơ hư răng cho cả người lớn và trẻ em.

Hư răng là gì?

Hư răng, còn được gọi bệnh sâu răng, có thể dẫn đến việc răng bị thủng hay tổn thương.

Dấu hiệu hư răng đầu tiên có thể là có 'các đốm trắng' trên răng, thường gần đường nướu răng. Ở giai đoạn sơ khai này, răng hư còn có thể chữa trị được bằng cách giữ vệ sinh miệng.

Nếu không được trị liệu, những đốm trắng này có thể biến thành lỗ hổng. Những lỗ hổng được gọi là hốc răng. Hốc răng có thể bị đóng bẩn màu nâu hay đen và có thể đưa tới việc răng bị tổn thương trầm trọng.

Điều gì khiến răng hư?

Răng hư phát sinh ra khi nào vi trùng trong bữa răng biến đường chúng ta ăn thành chất chua a-xít (acid).

Chất a-xít tấn công mặt răng (chẳng hạn men răng) gây cho các chất khoáng trên mặt răng bị mất đi (sự khử khoáng).

Thân thể theo tính tự nhiên cố hồi phục từ "sự khử khoáng" bằng cách hút lấy chất khoáng bị mất từ nước miếng của miệng. Một số điều kiện và yếu tố xảy ra trong miệng có thể giúp các chất khoáng mất này được thẩm thấu lại vào men răng (sự tái tạo khoáng).

Tiến trình "Tấn Công và Phục Hồi" này xảy ra mỗi khi bạn ăn hay uống.

Răng hư xuất hiện qua thời gian, nếu 'sức tấn công' mạnh hơn 'khả năng hồi phục'.

Các yếu tố đóng góp vào sự hư răng

- Thường khi ăn uống thức có chất đường có thể gây hư răng.
- Không đủ lượng flo-rua trong nước miếng của chúng ta có thể góp phần vào sự làm hư răng. Uống nước flo-rua có thể giúp chống lại sự hư răng. Flo-rua trong nước miếng hợp với các khoáng chất vốn đã mất đi từ răng và giúp sự tái tạo khoáng. Uống nước có chất flo-rua cung cấp nguồn flo-rua cho nước miếng. Đánh răng hai lần mỗi ngày với kem đánh răng flo-rua không liên tục cung cấp đủ nguồn flo-rua.
- Miệng khô tăng nguy cơ hư răng. Nước miếng giúp bảo vệ răng bằng cách đóng vai trò hồ chứa chất flo-rua và cũng để hòa tan chất a-xít.

Tôi nên làm gì để giảm bớt nguy cơ hư răng?

- Theo các hướng dẫn về cách ăn uống của Úc và nên có cách ăn uống lành mạnh.
- Giới hạn việc dùng thức ăn hay uống có đường hay a-xít.
- Chọn các thức ăn lành mạnh như trái cây, phó mát, và rau cải.
- Hãy đánh răng và đánh dọc theo nướu răng hai lần một ngày với bàn chải mềm và kem đánh răng flo-rua. Hãy phun kem dư ra sau khi đánh nhưng đừng súc miệng.
- Uống thật nhiều nước máy.
- Nhai kẹo gôm không đường để gia tăng nước miếng.

- Hỏi chuyên gia về răng của bạn xem nên tái khám tổng quát bao lâu một lần.

Trẻ Em và Răng Hư

Vi trùng gây hư răng không có sẵn trong miệng của trẻ sơ sinh. Vi trùng có thể truyền cho trẻ em từ cha mẹ hoặc người săn sóc.

Điều quan trọng là cha mẹ và ai khác gần bé thơ đừng cho bé có nguy cơ nhiễm trùng. Các cách tốt nhất để bảo đảm điều này không xảy ra là cha mẹ và các người giữ trẻ nên giữ miệng mình luôn vệ sinh và mọi thành viên trong gia đình đều có bàn chải riêng.

Răng trẻ thơ thường mọc lên giữa chín tháng và hai tuổi. Trẻ thơ dễ rủi bị răng hư ngay khi răng mới mọc. Răng hư ở trẻ nhỏ đôi khi được xem là “bệnh sâu răng thời bé” hoặc ‘hư răng do nút sữa bình’.

Bệnh sâu răng trẻ thơ có thể xảy ra sau khi bé đã không được ngừa chống vi trùng gây sâu răng. Vi trùng trong miệng bé dùng đường để sinh ra chất axit vốn dễ dàng tấn công men răng còn non.

Nuôi bé bằng sữa bình chứa nước ngọt như là nước trái cây vắt, nước trái cây đặc để pha hay nước uống có ga, hoặc cho bánh hình giả đã tẩm sẵn các hương vị như mật, mứt hay si-rô, có thể gây bệnh sâu răng trẻ thơ.

Để tránh bệnh sâu răng tuổi thơ, hãy theo các hướng dẫn sau đây:

- Nuôi vú là tốt nhất cho trẻ sơ sinh vì không gia tăng nguy cơ hư răng.
- Nếu bạn dùng một bình sữa cho một trẻ sơ sinh dưới 12 tháng tuổi, hãy chỉ để sữa mẹ, sữa bột hay nước trong đó.
- Bắt đầu cho trẻ nhỏ dùng ly khi lên khoảng 6 tháng tuổi.
- Hãy ngưng dùng bình sữa khi bé đến độ tuổi 12 tháng.

- Đừng để trẻ mút ngậm chơi bằng cách cắt bình sữa đi một khi nó uống xong và đừng để bé trên giường với bình sữa.
- Đừng nên để điều gì lên đồ ăn chơi của bé để làm cho nó có vị.
- Ngay sau khi răng của bé xuất hiện, hãy làm sạch chúng hai lần một ngày, với bàn chải đánh răng ướt, nhỏ, mềm. Hãy cho chúng đánh răng với kem flo-rua thấp độ một khi chúng được 18 tháng tuổi.
- Trẻ con nên có cuộc khám răng tổng quát vào lúc 2 tuổi.

Nên Nhớ

Răng hư là cơn bệnh có thể tránh được, cho cả trẻ em và người lớn.

Muốn biết thêm chi tiết

- Hãy tiếp xúc với chuyên gia về răng của bạn
- Thăm www.health.qld.gov.au/oralhealth
- Gọi 13 HEALTH (13 43 25 84) để có hướng dẫn kín đáo 24 giờ một ngày, 7 ngày một tuần.
- Điện thư: oral_health@health.qld.gov.au