

CHĂM SÓC RĂNG TRẺ EM VÀ PHÒNG NGỪA SAU RĂNG

I. ĐẠI CƯƠNG:

Ngày nay số trẻ con bị sâu răng và viêm nướu rất cao. Trong 10 trẻ có hơn 8 trẻ có sâu răng và trên 7 trẻ bị viêm nướu.

1. Chức năng của răng: Răng có 3 chức năng chính

- Chức năng đầu tiên và chính yếu của răng là cắn và nghiền nát thức ăn thành những mảnh nhỏ để dễ nuốt. Đây là giai đoạn đầu tiên của sự tiêu hóa, hay nói cách khác, sự tiêu hóa bắt đầu từ miệng.
- Răng tham gia vào sự phát âm của trẻ. Răng mọc đầy đủ và đúng vị trí, lưỡi và môi chạm vào răng giúp trẻ phát âm đúng một số từ. Ngược lại, nếu trẻ bị mất răng sớm, nhất là ở vùng răng cửa thì sự phát âm sẽ bị ảnh hưởng.
- Thẩm mỹ : Răng lành mạnh sẽ giúp trẻ có nụ cười tươi đẹp.

2. Sự hình thành của răng:

Mỗi trẻ có 2 bộ răng:

- **Bộ răng sữa:** Khi đứa trẻ chào đời không có một chiếc răng. Khi trẻ được 6 – 7 tháng tuổi, chiếc răng đầu tiên mọc ra ở phía trước của hàm dưới được gọi là răng cửa giữa. Thông thường khi trẻ được khoảng 30 tháng thì các răng sữa đã mọc đủ, trong miệng trẻ có tổng cộng 20 răng: 10 răng ở hàm trên và 10 răng ở hàm dưới.

Bảng tóm tắt lịch mọc răng sữa ở trẻ như sau:

Tên và số lượng răng sữa	Tuổi mọc răng sữa
4 răng cửa giữa	6 tháng – 9 tháng
4 răng cửa bên	7 tháng – 10 tháng
4 răng hàm sữa thứ nhất	12 tháng – 14 tháng
4 răng nanh sữa	16 tháng – 18 tháng
4 răng hàm sữa thứ hai	20 tháng – 30 tháng

Lưu ý: các trẻ thiếu dinh dưỡng, suy dinh dưỡng mọc răng có thể chậm hơn.

- Bộ răng vĩnh viễn:

- + Đa số răng vĩnh viễn được hình thành bên dưới răng sữa. Khi trẻ khoảng 6 – 12 tuổi thông thường răng vĩnh viễn đẩy vào chân răng sữa làm các răng sữa sẽ tiêu đi rồi rụng. Trong 6 năm, từ 6 -12 tuổi, 20 chiếc răng vĩnh viễn sẽ thay thế 20 chiếc răng sữa.
- + Lúc 6 tuổi, 4 răng hàm thứ nhất vĩnh viễn bắt đầu mọc ở phía sau răng hàm sữa.
- + Đến 12 tuổi, 4 răng hàm thứ 2 vĩnh viễn sẽ mọc phía sau các răng hàm thứ nhất vĩnh viễn .
- + Từ 16 – 21 tuổi, 4 răng khôn sẽ mọc, nghĩa là một người trưởng thành sẽ có đủ 32 răng vĩnh viễn: 16 răng trên và 16 răng dưới. Có người không có đủ 4 răng khôn.

Bảng tóm tắt lịch mọc răng vĩnh viễn

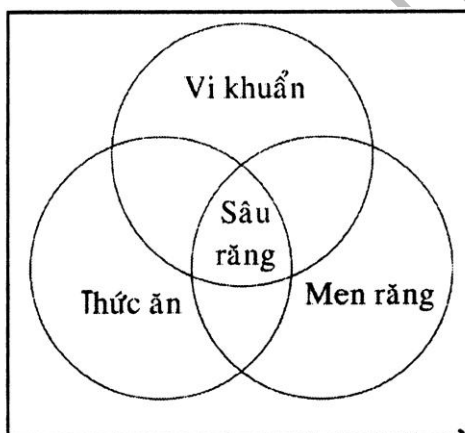
Tên của răng vĩnh viễn	Tuổi mọc răng vĩnh viễn
Răng hàm thứ 1 (răng hàm 6 tuổi)	5 tuổi rưỡi – 6 tuổi
Răng cửa giữa	6 tuổi – 7 tuổi
Răng cửa bên	7 tuổi – 8 tuổi
Răng tiền hàm thứ 1	10 tuổi – 11 tuổi
Răng nanh	10 tuổi – 11 tuổi
Răng tiền hàm thứ 2	11 tuổi – 12 tuổi
Răng hàm thứ 2	12 tuổi – 13 tuổi
Răng hàm thứ 3 (răng khôn)	16 tuổi – 21 tuổi

II. NGUYÊN NHÂN BỆNH SÂU RĂNG:

Bệnh sâu răng là một bệnh do nhiều nguyên nhân, trong đó có 3 nguyên nhân cùng tác động để gây sâu răng:

- Vi khuẩn thường xuyên có trong miệng, trong số đó Streptococcus mutans là thủ phạm chính.
- Chất bột và đường trong thức ăn dính vào kẽ răng nhất là sau khi ăn sẽ lên men và biến thành acid do tác động của vi khuẩn
- Men răng bị acid phá hủy tạo ra lỗ sâu, không hồi phục được nữa và lỗ sâu lớn dần, phá hủy toàn bộ men và ngà. Vi khuẩn xâm nhập buồng tủy gây ra viêm tủy nặng. Viêm tủy là hậu quả tai hại của sâu răng.

Sơ đồ KEYES thể hiện sự tác động phối hợp của 3 yếu tố trên để gây ra sâu răng: thiếu 1 trong 3 yếu tố nào cũng không gây ra sâu răng.



Nhờ biết được khá rõ ràng và cụ thể các nguyên nhân gây sâu răng nên người ta có thể áp dụng nhiều biện pháp phòng ngừa bệnh sâu răng và đạt nhiều kết quả đáng phấn khởi.

III. PHÒNG BỆNH SAU RĂNG – CHĂM SÓC RĂNG

Để có một hàm răng tốt, nụ cười đẹp, hơi thở thơm tho chúng ta cần phải chăm sóc răng để phòng bệnh sâu răng bằng cách:

1. Khám răng định kỳ: ngay khi trẻ mọc răng đủ 20 răng sữa, trẻ phải được đưa đến bác sĩ nha khoa để được lên lịch khám định kỳ 6 tháng 1 lần hoặc khám nhiều lần hơn trong 1 năm nếu cần. Không nên để khi trẻ bị sâu răng hoặc bị đau mới đưa đi khám.

2. Chế độ ăn uống:

Có 3 nhóm thực phẩm quan trọng:

- Thực phẩm tăng trưởng (giúp cơ thể phát triển) cung cấp cho trẻ protein: thịt, cá, trứng, tôm...
- Thực phẩm cung cấp năng lượng: dầu, bơ, mỡ, đường...
- Thực phẩm bảo vệ: các loại vitamin và khoáng chất có trong các loại trái cây (cam, cà rốt, đu đủ, dưa hấu, xoài...).

Ở Việt Nam gạo là thực phẩm chính, nên cho trẻ ăn phối hợp nhiều loại thực phẩm khác nhau, phải đảm bảo ngoài thực phẩm chính, khẩu phần ăn phải có thực phẩm tăng trưởng và thực phẩm bảo vệ để có vitamin và protein cần thiết.

Coi chừng những thức ăn cung cấp năng lượng: mật ong, mật đường, bánh ngọt, kẹo, đường mía là những thực phẩm cung cấp nhiều năng lượng cần thiết cho cơ thể nhưng nếu dùng quá nhiều sẽ có hại cho răng.

Nên nhớ:

- + Thức ăn ít chế biến thường là thức ăn tốt cho răng
- + Thức ăn ngọt (bánh ngọt, kẹo, mật...), dễ dính vào răng, nước uống có nhiều đường thường không tốt cho răng.

3. Chải răng:

- Trẻ còn nhỏ dưới 3 tuổi: cha mẹ phải giúp cho trẻ vệ sinh răng miệng sau khi ăn. Có thể dùng gòn, gạc lau sạch răng cho trẻ sau khi ăn
- Trẻ trên 3 tuổi: tập cho trẻ chải răng với bàn chải và kem đánh răng dành cho trẻ em. Hướng dẫn trẻ chải răng đúng cách: mặt trong, mặt nhai, mặt ngoài của răng. Trẻ lớn hơn nữa nên tập trẻ dùng chỉ tơ nha khoa để lấy thức ăn ở kẽ răng.
- Súc miệng bằng nước sạch sau khi chải răng.

4. Sử dụng Fluor:

- Các vitamin và khoáng chất như Calci, Phosphate, Vitamin A, B, C, D là các chất cần thiết cho sự hình thành và phát triển của men răng. Nhưng sau khi răng đã hình thành, Calci không làm cho men răng cứng hơn mà chính Fluor mới là chất duy nhất có khả năng làm cho men răng chống đỡ được các vi khuẩn gây sâu răng nhờ men răng không hòa tan trong acid.
- Các trẻ em thiếu Calci nhưng răng các em cũng không bị sâu răng nhiều hơn răng các em không bị còi xương.
- Các phương pháp để đưa Fluor vào cơ thể và men răng:
 - + Fluor nước uống: áp dụng ở những nơi có hệ thống nước máy. Đây là biện pháp hiệu quả cao nhất, an toàn và rẻ tiền.

- + Fluor trong muối ăn (muối Fluor): nồng độ Fluor trộn trong muối ăn theo tỷ lệ 250mg F/kg đem lại kết quả phòng ngừa sâu răng tốt.
- + Viên Fluor : cho trẻ uống từ khi mới sinh cho đến 12 – 13 tuổi.
Liều lượng dùng như sau:
 - 0-6 tháng: 0.25 mg F/ngày
 - 6-18 tháng: 0.25 – 0.5 mg F/ngày
 - 18 tháng – 2 tuổi: 0.5 – 1mg F/ngày
- + Fluor trong kem đánh răng: Chỉ nên áp dụng cho trẻ trên 6 tuổi
- + Fluor trong nước súc miệng: áp dụng ở các trường học cho kết quả giảm sâu răng rất tốt.

Cách dùng: dung dịch nước súc miệng có 0.2% NaF (2g NaF trong một lít nước). Mỗi tuần súc miệng một lần trong 2 phút. Súc miệng thật kỹ rồi nhổ ra, không được nuốt và sau khi súc miệng cũng không được ăn uống trong 30 phút tiếp theo.

- **Nguyên tắc sau đây cần lưu ý khi sử dụng Fluor:**

- + Không nên sử dụng cùng một lúc 2 biện pháp có tác dụng toàn thân. Ví dụ: Nước uống có Fluor và muối ăn có Fluor
- + Nếu đang dùng một biện pháp toàn thân có thể dùng thêm biện pháp tại chỗ thì hiệu quả chống sâu răng sẽ tăng lên. Ví dụ: Ở thành phố có nước máy có Fluor , có thể khuyến khích dùng thêm kem đánh răng hoặc nước súc miệng có Fluor
- **Lưu ý:** Liều độc tối thiểu có gây hại của Fluor là 2.5gr – 5gr Fluor uống một lần. Cho nên với nồng độ 0.7ppm – 1 ppm (trong một lít nước uống có 0.7 – 1mg Fluor). Muốn đưa vào cơ thể liều 2.5gr Fluor trong một lần thì phải uống 3.571 lít nước trong một thời gian rất ngắn và điều đó không thể thực hiện được trong một lần.