



BÀI TUYÊN TRUYỀN CHĂM SÓC RĂNG MIỆNG

I. Mục đích:

- Truyền tải tới học sinh khái niệm, nguyên nhân và cách phòng tránh các bệnh về răng miệng.

II. Yêu cầu:

- 100% học sinh hiểu được bệnh răng miệng, nguyên nhân và cách phòng tránh một số bệnh về răng miệng

- Tuyên truyền tới toàn bộ giáo viên và học sinh về nội dung bài tuyên truyền

III. Nội dung:

Bệnh răng miệng hay gặp nhất ở tuổi học đường là bệnh sâu răng sữa và viêm lợi (viêm lưỡi). Sâu răng sữa xuất hiện ở các em học sinh chưa hoặc bắt đầu thay sang răng vĩnh viễn. Đi cùng với bệnh sâu răng sữa là tình trạng viêm lưỡi. Ngoài ra tình trạng khi các em học sinh đến tuổi thay răng không được chăm sóc tốt dẫn đến răng bị sâu, răng bị sún làm cho các em có hàm răng vĩnh viễn mọc lệch lạc ảnh hưởng đến thẩm mỹ. Nếu không được phát hiện sớm hoặc kịp thời các bệnh răng miệng có thể gây biến chứng nguy hiểm như viêm xương tủy hàm, nhiễm trùng lan tỏa, nhiễm trùng máu,... ảnh hưởng đến sức khỏe học tập của các em.

1. Định nghĩa Sâu răng là gì

- Sâu răng là một bệnh ở tổ chức cứng của răng, làm tiêu dần các chất vô cơ và hữu cơ ở men răng và ngà răng làm thành lỗ sâu.

2. Yếu tố gây Sâu răng

- chất lượng tổ chức cứng của răng
- Men răng và ngà răng yếu (thường gặp ở người già và trẻ em dưới 10 tuổi)
- Các thức ăn bám vào kẽ răng (như đường, kẹo, bánh, đồ ngọt)
- Các vi khuẩn tại chỗ.

3. Nguyên nhân sâu răng

Thức ăn sau khi ăn, nếu không được làm sạch sẽ tạo thành mảng bám, trong mảng bám có nhiều loại vi khuẩn. Vi khuẩn gây sâu răng sẽ lên men thức ăn ngọt dính sinh ra axit và gây sâu răng. Vi khuẩn gây viêm lợi sẽ tiết ra độc tố gây viêm lợi.

4. Cách phòng bệnh

- Vì vậy muốn phòng bệnh trước tiên chúng ta phải làm sạch răng và khoang miệng để cho vi khuẩn không có cơ hội phát triển. Có thể làm sạch răng bằng cách sau:
 - + Chúng ta phải vệ sinh răng hàng ngày bằng cách súc miệng với nước nhiều lần sau khi ăn súc miệng là biện pháp tạm thời để lấy thức ăn bám trên răng có thể dùng nước nguội, nước muối pha loãng.
 - + Dùng bàn chải đánh răng ít nhất 2 lần/ngày chải thật kỹ ngay sau khi ăn và tối trước khi đi ngủ.
 - Ăn đầy đủ chất bổ dưỡng để răng, lợi chắc khỏe: thịt, cá, tôm, dầu thực vật, ngô sắn, ... ăn nhiều hoa quả tươi có nhiều sinh tố và chất xơ giúp làm sạch răng như: cam, bưởi, mận, dưa hấu, cà rốt, táo.
 - Không nên ăn thức ăn có hại cho răng: thức ăn chứa bột đường vì thức ăn này dễ bám dính vào răng những thức ăn này nếu ăn liên tục sẽ bị sâu răng hạn chế ăn những loại thức ăn như: Kẹo mút, bánh ngọt, kem, nước ngọt, ... nếu ăn thì nên ăn vào sau bữa ăn chính để sau đó làm sạch răng ngay. Nếu các em trong lúc đi chơi, ăn trong giờ ra chơi không có bàn chải để chải ngay thì uống nhiều nước để làm sạch răng sau đó về nhà phải chải răng ngay.
 - Xúc miệng bằng fluor 0,2% tại trường, dùng kem đánh răng có chứa fluor.
 - Không nên dùng các vật nhọn xia răng làm cho răng hở lợi bị trầy gây tổn thương lợi
 - Không dùng răng để cắn bút, cắn móng tay lâu ngày sẽ làm răng bị vênh ra và có thể làm chết tủy răng. Không dùng răng cắn các vật cứng như: nút chai bia, viên đá, ... sẽ làm men răng bị mẻ gây rạn nứt răng.
 - Không ăn thức ăn quá nóng và quá lạnh cùng một lúc VD: Vừa ăn phở nóng rồi uống nước lạnh ngay để làm rạn nứt men răng.
 - Không ngồi chống cằm khi học hoặc chơi các trò chơi nguy hiểm có thể làm gãy răng.
 - Không dùng bàn chải cũ quá để đánh răng như bàn chải lông đã mòn, tõe vì chải răng

không sạch lại làm trầy lợi. Nên thay bàn chải 3 - 6 tháng 1 lần.

- Nên đi khám răng định kỳ 6 tháng 1 lần để phát hiện răng bị bệnh ở giai đoạn sớm và điều trị kịp thời.

Hy vọng các em học sinh sẽ chăm sóc răng miệng thật tốt để làm răng sạch đẹp, miệng thơm tho và không còn ai phải lo lắng về vấn đề răng miệng.

NHÂN VIÊN Y TẾ



Nguyễn Lan Thanh

BAN GIÁM HIỆU



PHÓ HIỆU TRƯỞNG
Phạm Hoàng Thương



