**PHÒNG CHỐNG CÁC BỆNH RĂNG MIỆNG**

**Giúp các em hiểu và nắm được nguyên nhân sâu răng,viêm lợi từ đó biết cách giữ gìn vệ sinh răng miệng và bỏ những thói quen sấu có hại cho răng để phòng bệnh răng miệng.**



**1.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.

**2. 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 xúc 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 trải 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 VD: 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 xỉa răng làm cho răng hở lợi bị trầy gây tổn thương lợi

- Không dùng răng để cắn bút, cắn mòng tay lâu ngày sẽ làm răng bị vểnh 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 dế 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 long đã mòn,tòe 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.

Sau ngày hôm nay cô hi vọng các em về sẽ chăm sóc răng miệng thật tốt để làm răng sạch đẹp, miệng thơm tho và không còn ai phai lo lắng về vấn đề răng miệng nữa nhé