

Sâu răng trẻ em: Nguyên nhân và biện pháp phòng ngừa

Hiện nay, sâu răng là một trong những bệnh lý về răng miệng phổ biến ở mọi lứa tuổi, đặc biệt là ở trẻ em. Xây dựng thói quen ăn uống hợp lý và hành vi vệ sinh răng miệng đúng cách thường xuyên là những việc cần làm để phòng sâu răng ở trẻ em.

Theo kết quả khảo sát vấn đề sức khỏe răng miệng ở trẻ em của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) ghi nhận tại Việt Nam vào năm 2019, tỉ lệ sâu răng sữa là 46,5% (nhóm 1-9 tuổi) và sâu răng vĩnh viễn là 28% (nhóm trên 5 tuổi).

Nguyên nhân của sâu răng

Chế độ ăn uống chứa nhiều chất béo, đường và tinh bột trong các món ăn vặt, kết hợp với thiếu vệ sinh răng miệng thường xuyên, đồng thời tạo điều kiện cho vi khuẩn, acid, và mảng bám thức ăn gây ra sự ăn mòn men răng, tạo nên lỗ sâu răng.

Sử dụng bàn chải cứng với lực mạnh và vệ sinh răng không đúng kỹ thuật có thể gây mòn răng và làm bộc lộ ngà chân răng, gây sâu răng.

Khi răng mới bắt đầu sâu mà không chủ động điều trị sớm, tình trạng sâu răng có thể trở nên nghiêm trọng hơn.

Những dấu hiệu thường gặp của sâu răng

Sự xuất hiện của những đốm đen trên bề mặt răng.

Những cơn đau buốt xuất hiện mỗi khi ăn uống, có thể kèm theo đau đầu.

Nướu răng có biểu hiện sưng và chảy máu, kèm theo hơi thở có mùi hôi.

Tác hại của sâu răng đối với trẻ

Ảnh hưởng đến đời sống hằng ngày (ăn uống, giấc ngủ) và tinh thần học tập.

Ảnh hưởng đến tính thẩm mỹ và dẫn đến những vấn đề sức khỏe khác (viêm hạch, viêm tủy xương, viêm mô tế bào, viêm xoang hàm...).

Phòng ngừa sâu răng ở trẻ nhỏ và học sinh

Hạn chế cho trẻ ăn vặt thường xuyên, đặc biệt là những thức ăn có nhiều chất béo, đường và tinh bột. Khuyến khích trẻ ăn những thực phẩm giàu canxi và vitamin tốt cho răng như sữa chua, phomai, táo, cà rốt, trứng, cá, ...

Khuyến khích trẻ đánh răng bằng kem đánh răng có fluoride và đánh răng ít nhất hai lần một ngày, lý tưởng nhất là sau mỗi bữa ăn. Hướng dẫn trẻ đánh răng đúng kỹ thuật và sử dụng lực vừa phải, tránh tổn thương cổ và chân răng. Ngoài ra, có thể hướng dẫn trẻ sử dụng chỉ nha khoa hay tăm nước để làm sạch giữa kẽ răng.

Chủ động đưa trẻ khám răng định kỳ 6 tháng 1 lần để giúp phát hiện sớm và điều trị kịp thời các bệnh lý răng miệng ở trẻ.

Trung tâm kiểm soát bệnh tật TpHCM

CÁC BIỆN PHÁP PHÒNG NGỪA SÂU RĂNG

1

Hạn chế cho trẻ **ăn vặt thường xuyên**, đặc biệt là những thức ăn có nhiều chất béo, đường và tinh bột.

Khuyến khích trẻ ăn những **thực phẩm giàu canxi và vitamin** tốt cho răng như sữa chua, phomai, táo, cà rốt, trứng, cá,...



2

Khuyến khích trẻ **đánh răng bằng kem đánh răng có fluoride**; ít nhất **02 lần/ ngày**, lý tưởng nhất là sau mỗi bữa ăn. Hướng dẫn chải răng đúng kỹ thuật với lực vừa phải. Ngoài ra, có thể sử dụng **chỉ nha khoa hay tăm nước** để làm sạch giữa kẽ răng,...



3

Chủ động đưa trẻ **khám răng định kỳ 6 tháng/lần** để giúp phát hiện sớm và điều trị kịp thời các bệnh lý răng miệng ở trẻ.

