



## BÀI TUYÊN TRUYỀN PHÒNG BỆNH SÂU RĂNG Ở TRẺ

### **Nội dung:**

Như chúng ta đã biết răng miệng có vai trò đặc biệt quan trọng đối với sức khoẻ con người. Răng đảm nhiệm việc nhai và nghiền thức ăn để cung cấp các chất dinh dưỡng cho cơ thể. Ở người nhờ có hàm răng khoẻ mạnh giúp chúng ta ăn ngon miệng hơn, tiêu hoá tốt hơn, phát âm đúng, nói rõ, đọc chuẩn, hát hay, có nụ cười đẹp và gương mặt dễ thương.

Cho đến nay, bệnh răng miệng thường gặp nhất ở lứa tuổi học sinh là bệnh sâu răng. Bệnh sâu răng là một bệnh phá hoại cấu trúc của răng làm răng bị hỏng, do vi khuẩn trong miệng làm lên men thức ăn dính ở răng gây sâu răng, do vệ sinh răng miệng kém, ăn uống không đủ chất, ăn nhiều đồ ngọt... đồng thời không biết cách vệ sinh răng miệng đúng cách sẽ ảnh hưởng đến răng của chúng ta. Khi bị sâu răng sẽ làm cho chúng ta đau đớn, biếng ăn, mất ngủ, gây sút cân sẽ dẫn đến suy dinh dưỡng. Nếu không được chữa trị, bệnh này có thể dẫn đến đau răng, rụng răng, nhiễm trùng răng.

Vì vậy muốn trẻ có hàm răng đẹp, trẻ phải được chăm sóc ngay từ khi mang thai, đó là cần thực hiện chế độ dinh dưỡng thai nhi tốt, đầy đủ chất cần thiết cho sự phát triển hàm răng đẹp, khoẻ của trẻ sau này như canxi, các loại vitamin có trong thức ăn. Trong thời kỳ trẻ thay răng sữa sang răng vĩnh viễn cũng cần bổ sung các chất cần thiết đó cho trẻ và hướng dẫn trẻ cách vệ sinh răng miệng đúng cách

### **Để phòng bệnh, mọi người cần phải chú ý những điều sau:**

1. Đánh răng đúng cách giúp giảm thiểu được nguy cơ mắc các chứng bệnh sâu răng và viêm lợi.

#### **\* Các bước đánh răng đúng cách:**

Bước 1: Sử dụng bàn chải đánh răng có lông mềm, đập một ít nước cho ẩm và để một lớp mỏng kem đánh răng lên bề mặt lông bàn chải, nên chọn loại kem có chứa flour.

Bước 2: Khi bắt đầu đánh răng, nên hàm chải trên, ở bên trái trước (mặt gần má) theo chiều kim đồng hồ. Đặt lông bàn chải hướng về đường viền nướu răng một góc 45 độ, rồi dịch chuyển bàn chải theo vòng tròn ngắn trên bề mặt răng khoảng 20 giây.

Bước 3: Dùng lông bàn chải “quét” quét từ đường viền nướu răng đến bề mặt răng để làm sạch các mảng bám thức ăn trong kẽ răng và khe nướu.