



*Chỉ dẫn*

**Đánh răng**

**Sao cho tốt**

## MỤC TIÊU

Người bạn đời vĩnh viễn của bạn chính là anh Răng, cần nên đầu tư thời gian vào nó. Mất răng sẽ mất tự tin và ăn uống sẽ khó khăn hơn.

Đánh răng cho đúng, dùng dụng cụ đánh răng cho đúng, dành thời gian cho nó và đi nha sĩ kiểm tra răng năm 2 lần (kiểm tra và cạo vôi), răng bạn sẽ mãi mãi trẻ đẹp.

Nếu chăm sóc răng thiếu sót sẽ có những triệu chứng như sau:

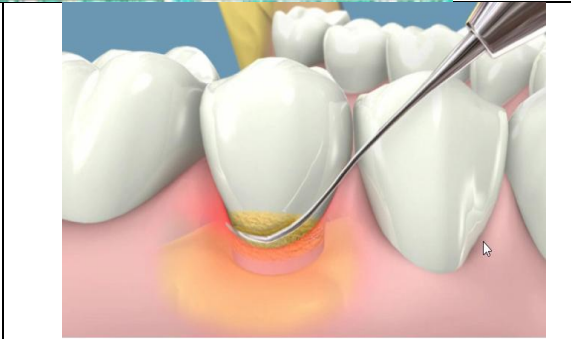
- Viêm lợi (lợi bị chảy máu, hôi miệng, răng tăng nhạy cảm, răng lung lay, phần nướu đỏ đau khi nhai thức ăn; tụt nướu gây lộ chân răng)
- Tụt lợi chân răng (cái lợi bị co lại, cái chân răng thấy nhọn như răng Dracula). Tụt nướu/lợi sẽ khiến phần chân răng bị mất đi lớp bảo vệ khiến răng dễ bị nhạy cảm và tổn thương hơn)
- Nếu vôi răng để lâu ngày thì có thể gây viêm nướu. Vôi răng cũng là thủ phạm khiến cho hơi thở của bạn nặng mùi
- viêm lợi để lâu ngày không được chữa trị sẽ gây tổn thương vùng quanh răng hay mô nha chu (viêm nha chu)



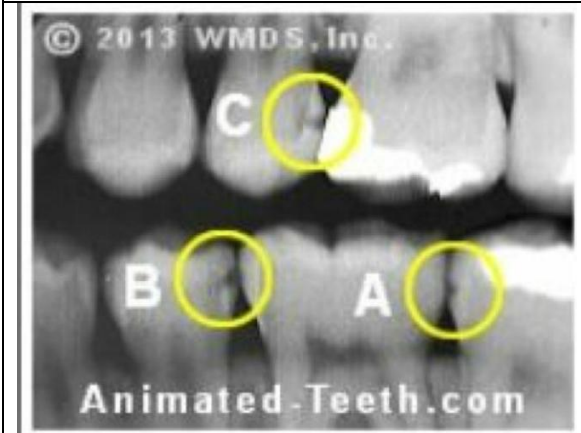
Chảy máu chân răng



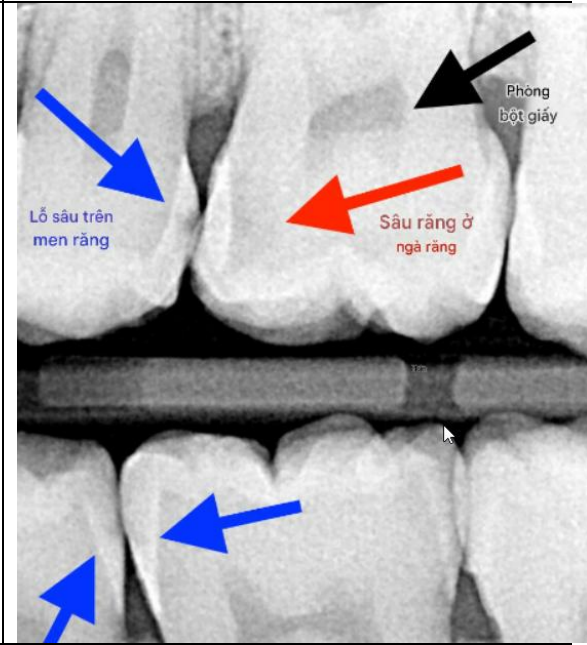
Tụt lợi chân răng

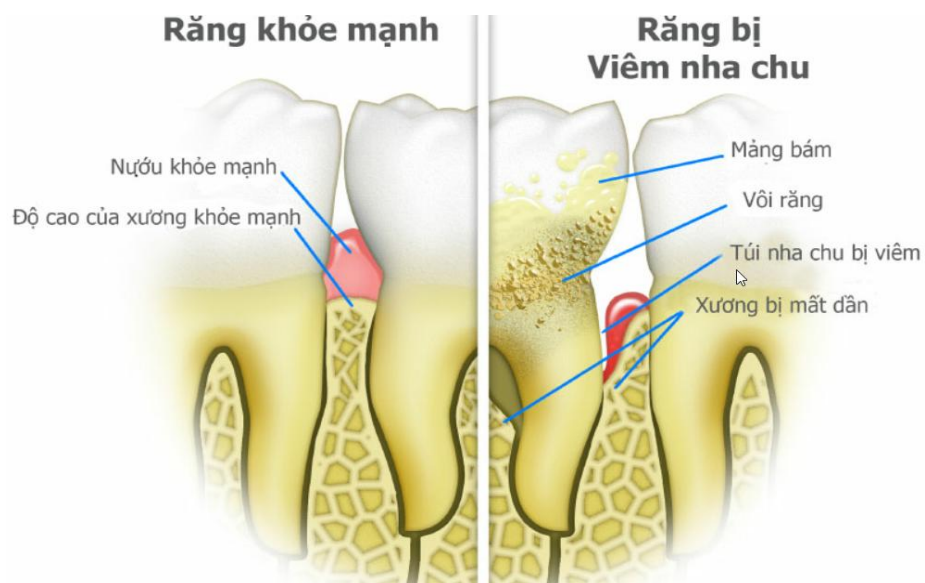


Vết răng là gì?



Đoạn phim này cho thấy hai lỗ sâu răng đã hình thành hoàn chỉnh và một lỗ sâu răng mới bắt đầu hình thành.





## DỤNG CỤ

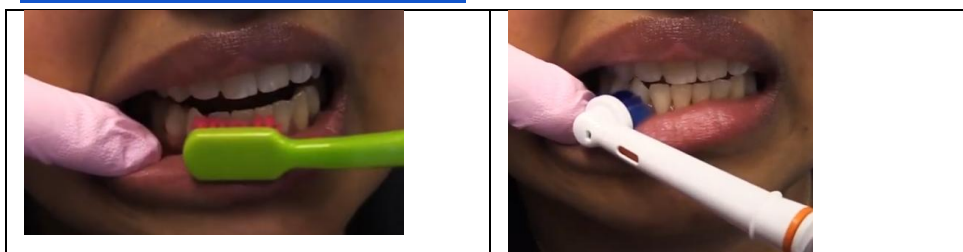
Dùng soft sticks, tăm “tam giác”, máy [Philips Sonicare 5300](#) (tốt hơn [Braun 2000](#)), [nước súc miệng vi khuẩn PLAX](#) và dùng [chỉ nha khoa](#).

Tăm tam giác xử lý kẽ răng sát lợi, còn chỉ nha khoa dùng cho khe răng phía trên, giúp “mài” và “cạo” sạch mảng bám trên bề mặt răng trong kẽ.



## CÁCH ĐÁNH VÀ DỪ RĂNG

- Đánh bằng máy hay **bàn chải mềm**, đánh chỉ từ 2-3 phút (đánh lâu lợi có thể bị co lại và tổn thương). **Chỗ “tụt lợi” hãy dùng ngón tay với kem mà đánh.** Chú ý: máy Braun sẽ báo khi chạy được 30 giây, sau 2 phút nó sẽ rung mạnh hơn.
- Dùng kem Colgate có chất fluorid, [đừng mua kem làm trắng răng](https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/dung-lam-dung-tay-trang-rang/) (<https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/dung-lam-dung-tay-trang-rang/>), nó có thể làm hư men và tổn thương lợi. Fluorid: Nó hoạt động bằng cách củng cố men răng, làm cho nó có khả năng chống sâu răng tốt hơn.
- Dùng “chỉ làm sạch cạnh của răng và chân răng” 5 phút và dùng tăm plastic 5 phút. Xong súc miệng thật kỹ.
- **Đánh răng theo vòng tròn, 45 độ và nhẹ:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=rosPD4HKNT0> (nghiêng 45 độ, biên giới răng và lợi)  
<https://www.youtube.com/watch?v=k9WTs0n6gm8> (dùng máy)  
<https://youtu.be/RhIWxeUFLAc>



**Đánh xong, chỉ nhổ kem ra, đừng súc nước. Fluoride trong kem đánh răng cần thời gian để thấm vào men răng và bảo vệ răng. Nếu súc miệng ngay, bạn rửa trôi fluoride đi trước khi nó kịp tác dụng.**

- Đánh sau khi ăn trưa và ăn tối, **khi đi làm/học bạn có thể dùng tăm tam giác và súc miệng cho kỹ.** Thức ăn và chất đường mà để lâu sẽ làm sâu răng.
- Làm sao **giữ răng sạch nhiều tiếng mỗi ngày (18-22 tiếng).** Tối không ăn vặt cũng là cách giữ gìn sức khỏe tốt.
- Súc miệng bằng nước muối 2 phút mỗi tuần
- Khi xem TV hay đọc sách **dùng lưới để mát xa lợi** mỗi ngày
- **Tránh nhai mía (đồ cứng), thuốc lá và hạn chế ăn quá nóng/lạnh**

# BÀI VIẾT TRÊN MẠNG

Bài viết về chăm sóc men răng:

<https://chezmoi.dk/rang2?v=222>

Tụt lợi chân răng:

<https://nhakhoatandinh.com/tut-loi-chan-rang-la-gi/>

Chảy máu chân răng:

<https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/phai-lam-gi-khi-chay-mau-chan-rang/>

Vôi răng:

<https://nhakhoaident.com/dich-vu/cao-voi-rang>

Sưng lợi:

<https://www.vinmec.com/vi/tin-tuc/thong-tin-suc-khoe/suc-khoe-tong-quat/bi-sung-loi-phai-lam-sao/>

Nha chu là gì:

<https://nhakhoatandinh.com/nha-chu-la-gi/>

Tiếng dansk:

I langt de fleste tilfælde ses dette ved for hård eller forkert børsteteknik. Ved en blottet tandhals er tandbenet (dentinen) blottet, fordi tandroden ikke er dækket af emalje.

Blødende tandkød:

<https://www.zendium.dk/mund-sundhed/taerke-taender/hvad-er-tandsten-og-hvordan-behandles-de.html> (tandsten)

<https://www.taenderne.dk/symptomer-i-tandkoed-og-slimhinder/bloedende-tandkoed>

<https://strogettand.dk/kosmetisk-tandbehandling/tandkoed-er-tilbagetrukket-for-lang-tand/>

<http://altomtaender.dk/taendernes-anatomi>

<https://vorestaender.dk/blottede-tandhalse/>

<https://bogensetand.dk/behandlinger/parodontose-og-tandkoedsbetaendelse/>

<https://curaprox.dk/blog/post/whitening-tandpasta>

<https://www.zendium.dk/produkter/emalje-protect-tandpasta-75ml.html> (Zendium øger de gode bakterier i munden, mens de dårlige bakterier reduceres. Zendium giver dig stærke tænder, sundere tandkød, mindre plak og frisk ånde, for en komplet mundbeskyttelse)

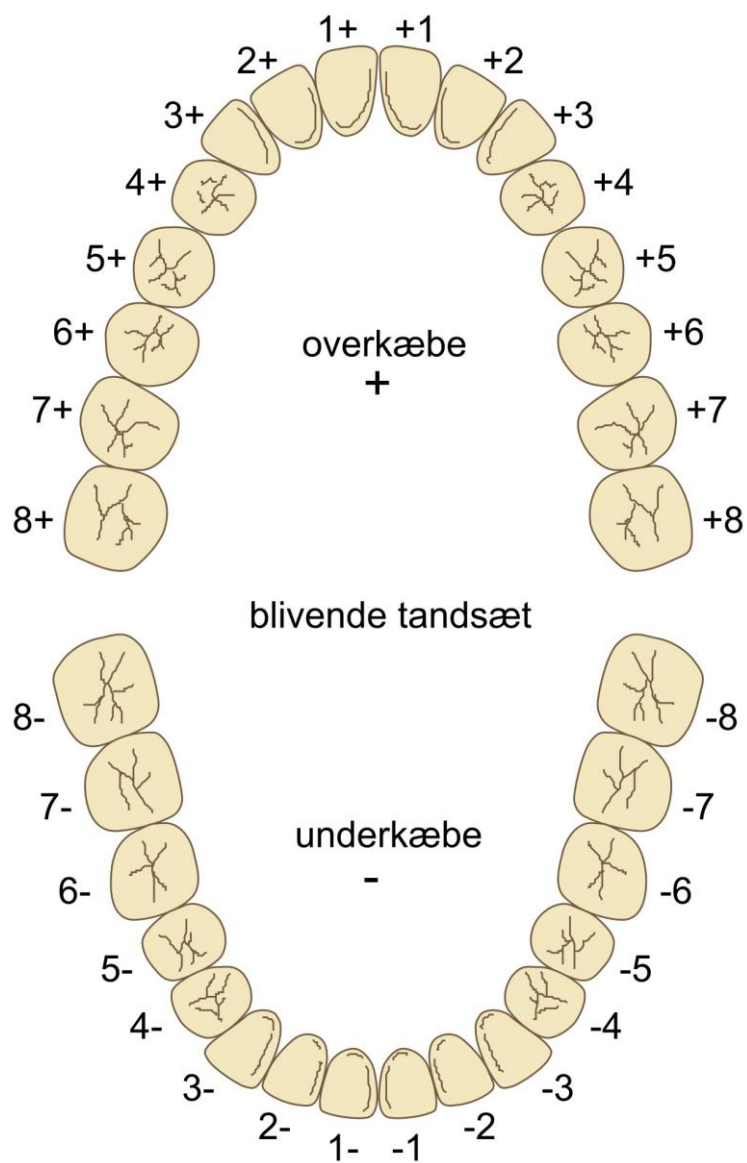
<https://www.youtube.com/watch?v=tePyA0qJmhw&t=5s> (3 effektive hjemmemidler til at fjerne tandsten fra dine tænder)

[Fjerne tandsten er ved ultralyd eller manuelt med et håndinstrument](#)

Ví dụ:

7+, +6, +7: là 3 răng hàm trên, 1 bên trái (7+) và 2 bên phải (+6, +7).

7-, -7 : là 2 răng hàm dưới.



## Đề hỏi nha sĩ Robot ChatGPT (<https://chat.openai.com/chat>)

TU làm sao chăm sóc răng cho tốt



Để chăm sóc răng miệng tốt, bạn có thể thực hiện các bước sau:

1. Chải răng đúng cách: Sử dụng bàn chải mềm và chải răng theo hình xoắn ốc để loại bỏ mảng bám và vi khuẩn. Ngoài ra, bạn nên chải răng ít nhất 2 lần mỗi ngày, khoảng 2-3 phút mỗi lần.
2. Sử dụng kem đánh răng chứa fluoride: Fluoride là một loại khoáng chất có khả năng ngăn ngừa sâu răng. Sử dụng kem đánh răng chứa fluoride sẽ giúp bảo vệ răng của bạn khỏi các tác động của vi khuẩn và axit.
3. Sử dụng chỉ nha khoa hoặc tơ dental floss: Chỉ nha khoa hoặc tơ dental floss giúp bạn loại bỏ các mảng bám và thức ăn giữa các răng và dưới đường nướu, giúp ngăn ngừa vi khuẩn và sâu răng.
4. Hạn chế sử dụng đồ ngọt: Các loại đồ ngọt chứa nhiều đường có thể gây tổn thương cho men răng và gây ra sâu răng. Hạn chế sử dụng đồ ngọt và đồ uống có ga để bảo vệ răng miệng của bạn.
5. Điều chỉnh chế độ ăn uống: Ăn nhiều rau, trái cây, thực phẩm giàu chất xơ và ít đường có thể giúp bảo vệ răng của bạn khỏi các tác động của vi khuẩn và axit.
6. Đi khám nha khoa định kỳ: Đi khám nha khoa định kỳ sẽ giúp phát hiện và điều trị sớm các vấn đề về răng miệng, giúp bảo vệ sức khỏe răng miệng của bạn tốt hơn.

Tóm lại, để chăm sóc răng miệng tốt, bạn cần chăm sóc và làm sạch răng miệng hàng ngày, sử dụng kem đánh răng chứa fluoride, sử dụng chỉ nha khoa hoặc tơ dental floss, hạn chế sử dụng đồ ngọt, điều chỉnh chế độ ăn uống và đi khám nha khoa định kỳ.

