

# HƯỚNG DẪN VỆ SINH RĂNG MIỆNG ĐÚNG CÁCH



Bs. Nguyễn Thị Tân Mai

Vì sao chúng ta phải vệ sinh răng miệng?

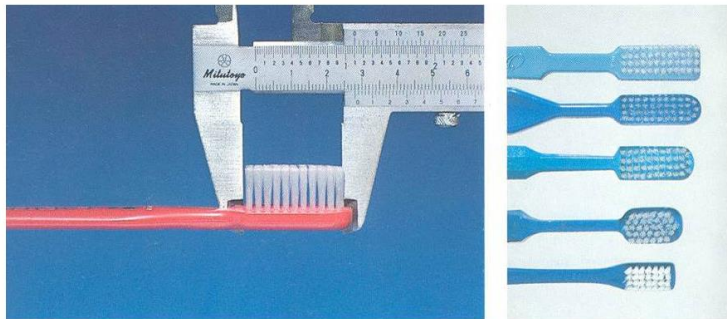
Vệ sinh răng miệng giúp chúng ta lấy đi những chất lắng đọng và tích tụ trên bề mặt răng và mô nướu, phòng chống sâu răng đồng thời kích thích làm nướu săn chắc, hồng hào, không chảy máu

## 1. Cách vệ sinh răng miệng

**Dụng cụ dùng để vệ sinh răng miệng cơ bản đó là bàn chải đánh răng**

Theo hiệp hội nha khoa Hoa Kỳ (ADA) đưa ra lời khuyên loại bàn chải có thể chấp nhận được đó là bàn chải có chiều dài khoảng 3cm, rộng 1cm, cao 1cm, có 2-4 hàng lông, mỗi hàng 5-12 búi lông. Lông bàn chải dài bằng nhau, sợi mềm.

Không có loại bàn chải nào thích hợp cho tất cả bệnh nhân, bàn chải nào dễ dàng đi vào được tất cả các vùng trong miệng (thường đầu nhỏ vào thuận lợi) là thích hợp



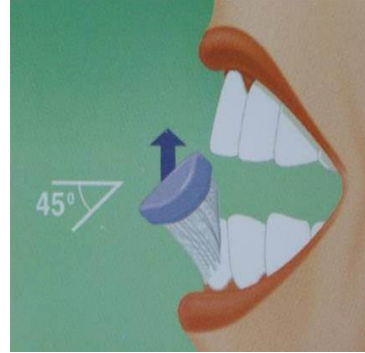
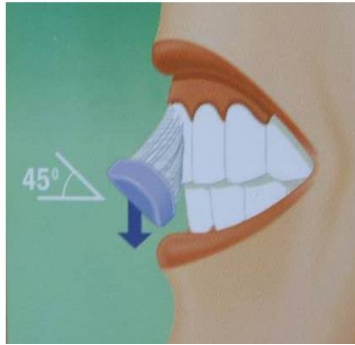
Ngoài ra đối với người lớn tuổi không thể tự chải răng, hoặc người đang niềng răng thì có thể sử dụng bàn chải điện



**Phương pháp chải răng cơ bản:**

Chúng ta cần chia cung răng thành từng đoạn nhỏ khoảng 2-3 răng để chải hiệu quả  
Hiện nay các nhà nghiên cứu đề nghị sử dụng phương pháp Bass cải tiến

- *Chải mặt ngoài và mặt trong* : há miệng vừa phải. Đặt bàn chải ngang viền nướu, nghiêng 45 độ. Vừa ép vừa dung lực rung nhẹ, kéo bàn chải tới lui biên độ nhỏ. Hất bàn chải về phía mặt nhai. Một lần chải răng sau đó chuyển sang vùng kế tiếp



- *Chải mặt trong răng cửa*



Hình chải mặt trong hàm trên



Hình chải mặt trong hàm dưới

- *Chải mặt nhai* : há miệng lớn. đặt bàn chải thẳng góc với mặt nhai, chải tới lui trên từng đoạn 2- răng.



- *Chải mặt xa răng khôn*: há miệng lớn, đặt đầu bàn chải chếch nghiêng 1 góc, sử dụng túm lông ở đầu bàn chải để chải



- *Chải lưỡi và 2 bên má :*



Chải răng phải chải hết các mặt răng bằng lực nhẹ nhàng, vì vậy thời gian ít nhất để chải răng là 2 phút.

Chúng ta bắt đầu chải răng khi chiếc răng đầu tiên mọc trên cung hàm.

Đối với trẻ em, tay trẻ chưa linh hoạt thì có thể chải răng ngang qua lại trên từng đoạn ngắn 2-3 răng.

## 2. Chấn thương do chải răng :

Khi sử dụng lực quá mạnh

Góc độ chải răng không đúng

Lông bàn chải quá cứng

Chiều hướng chải răng không đúng ( chải ngang )

Tổn thương lỗ chỗ ở nướu do lông bàn chải

Sử dụng bàn chải quá mòn, bàn chải hư cũ . thông thường tháng chúng ta thay bàn chải 1 lần.



Hình cổ răng bị khuyết do chải răng không đúng cách

3. Phương tiện bổ sung cho việc chải răng :  
Phương tiện hỗ trợ làm sạch mặt tiếp xúc giữa 2 răng

**Chỉ nha khoa** giúp lấy sạch thức ăn, mảng bám thức ăn ở mặt tiếp xúc của 2 răng sát nhau



**Bàn chải kẽ** giúp vệ sinh kẽ răng ở những răng bị tụt nướu, vệ sinh dưới nhịp cầu răng sứ hay vệ sinh implant, hỗ trợ vệ sinh ở bệnh nhân đang niềng răng



**Tắm nước** có nhiều đầu sử dụng giúp mát xa nướu, làm sạch thức ăn vùng kẽ và sạch lưỡi



## Tài liệu tham khảo

1. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16451532>
2. <https://www.urbdental.com/ohi-modified-bass-technique/>
3. <https://www.sensodyne.in/blogs/tooth-brushing-techniques.html>
4. <https://www.webmd.com/oral-health/guide/choosing-a-toothbrush-the-pros-and-cons-of-electric-and-disposable#3>
5. Nguyễn Thị Bích Vân- Hà Thị Bảo Đan “Nha chu học tập 1” tr81-82