



Quý Vị Có Biết?

Sức khỏe răng miệng tốt có nghĩa là sức khỏe tổng quát tốt!

SỰ KIỆN: Sức khỏe răng miệng kém có thể gây ra đau đớn, khó chịu và hôi miệng. Điều đó cũng khiến quý vị có nguy cơ bị bệnh nặng, như bệnh tim và đột quỵ.

SỰ KIỆN: Nếu quý vị không đánh răng và chà chỉ hàng ngày, lớp bọt vi trùng trong miệng quý vị, gọi là bọt răng, có thể cứng lại thành cao răng và góp phần gây ra bệnh nướu răng (viêm lợi).

SỰ KIỆN: Nếu không điều trị, vi trùng trong bọt răng và nướu răng nhiễm trùng có thể đi từ miệng vào máu của quý vị. Điều này đã được xem là gây ra chứng nghẽn động mạch và làm hư hại van tim.

SỰ KIỆN: **Hút thuốc** là một yếu tố nghiêm trọng dẫn đến nguy cơ mắc bệnh răng miệng, kể cả ung thư miệng. Thuốc lá làm giảm lượng máu chạy qua nướu, hạ thấp nguồn ôxy và chất dinh dưỡng cần thiết để chống lại việc nhiễm trùng nướu răng.

SỰ KIỆN: **Người bị tiểu đường** có nhiều rủi ro bị bệnh nướu răng hơn, và điều này khiến họ có nguy cơ bị các biến chứng tiểu đường nhiều hơn.

SỰ KIỆN: **Phụ nữ mang thai** mắc bệnh nướu răng có nhiều nguy cơ sinh con sớm, thiếu ký hơn là phụ nữ không mắc bệnh nướu răng.

Muốn làm giảm rủi ro của quý vị:

- Đánh răng và chà chỉ răng hàng ngày.
- Đi nha sĩ khám răng thường xuyên.
- Hỏi nha sĩ hoặc dược sĩ loại thuốc đánh răng, bàn chải và chỉ chà răng thích hợp cho quý vị.
- Ăn uống lành mạnh.
- Không hút thuốc. Nếu có, nhớ đi nha sĩ khám răng thường xuyên.
- Nếu quý vị có thai, nhớ dùng thực phẩm lành mạnh và duy trì sức khỏe răng miệng tốt.
- Đánh răng cho con cho đến khi các em có khả năng tự đánh răng đúng đắn. Thí dụ, khi các em có thể tự viết ra tên họ (không phải viết bằng chữ in), thì các em có thể tự đánh răng theo hướng dẫn của quý vị.