



# HIV và sức khỏe răng miệng của bạn

*Tờ thông tin này giải thích những thay đổi có thể xảy ra trong miệng của những người bị nhiễm HIV và các bước họ có thể thực hiện để duy trì sức khỏe răng miệng.*

## Tại sao miệng khỏe mạnh lại quan trọng?

Thay đổi ở miệng rất phổ biến ở những người sống chung với HIV. Chúng có thể phát sinh do hệ thống miễn dịch bị suy yếu và tác dụng phụ của thuốc. Những thay đổi này có thể gây khó chịu và dẫn đến khó ăn và ngủ. Vị giác cũng có thể bị ảnh hưởng. Điều này có thể dẫn đến những thay đổi trong lựa chọn thực phẩm và cách ăn uống, hoặc giảm sự thèm ăn. Điều này có thể ảnh hưởng đến sức khỏe tổng thể và an sinh, khả năng đối phó với virus của cơ thể và tất nhiên là sức khỏe răng miệng. Sâu răng và bệnh nướu răng có thể thay đổi ngoại hình của một người và có khả năng ảnh hưởng đến lòng tự trọng.

## Những thay đổi thường gặp đối với miệng

**Khô miệng:** Xerostomia (khô miệng) là do rối loạn chức năng tuyến nước bọt dẫn đến giảm lượng nước bọt được tạo ra và/hoặc thay đổi chất lượng của nó. Khô miệng có thể nhẹ hoặc nặng và có thể phát triển dần dần.

Ở một người sống chung với HIV, khô miệng có thể do tuyến nước bọt bị sưng, do tác dụng phụ của thuốc, sự hiện diện của các bệnh nhiễm trùng khác hoặc do sử dụng thuốc giải trí.

Các triệu chứng của khô miệng bao gồm đau họng, khó nuốt, khát nước quá mức, hôi miệng và cảm giác nóng rát hoặc ngứa ran ở lưỡi hoặc miệng.

Nước bọt là sự bảo vệ tự nhiên của cơ thể chống lại sâu răng. Nó hoạt động như một nơi chứa các khoáng chất như florua, canxi và photphát, giúp tăng cường men răng và bảo vệ chống sâu răng.

Nước bọt cũng rửa sạch các mảnh vụn thức ăn xung quanh răng, trung hòa các axit có hại được tạo ra bởi mảng bám, thực phẩm và đồ uống, bảo vệ các mô mềm của miệng và ngăn ngừa nhiễm nấm.

Nếu bạn bị khô miệng, bác sĩ hoặc bác sĩ nha khoa có thể hỗ trợ bằng cách nhận ra và điều trị nguyên nhân. Nó có thể đơn giản là vấn đề giảm lượng đồ uống có chứa caffein và tăng lượng nước uống của bạn.

Để giảm bớt sự khó chịu khi khô miệng:

- uống nước thường xuyên
- nhai kẹo cao su không đường để tăng lưu lượng nước bọt
- sử dụng 'chất thay thế nước bọt' (có sẵn từ hầu hết các hiệu thuốc)
- dùng một chai xịt nhỏ (atomiser) để xịt nước vào miệng thường xuyên.

Bề mặt răng khô cũng làm nguy cơ tổn thương do axit tăng lên (từ thực phẩm, đồ uống và thuốc). Để giúp bảo vệ chống sâu răng và/hoặc xói mòn, bác sĩ nha khoa cũng có thể khuyên bạn nên dùng nước súc miệng có fluoride, gel hoặc kem đánh răng có hàm lượng fluoride cao hơn.



**Nghiền và mài răng:** Thói quen nghiền răng và mài răng có thể xảy ra trong khi ngủ hoặc như một hành động vô thức trong lúc đang thức. Một số loại thuốc HIV có thể ảnh hưởng đến giấc ngủ, tâm trạng hoặc mức độ lo lắng và do đó làm tăng khả năng nghiền và mài răng.

Nghiền và mài răng có thể gây mòn răng nghiêm trọng, đau hàm và khớp. Đối với những người sống chung với HIV, vấn đề mòn răng có thể trở nên trầm trọng hơn do bị khô miệng. Khô miệng sẽ khiến răng thậm chí dễ bị mòn hơn.

Tham khảo ý kiến bác sĩ nha khoa để được tư vấn và điều trị.

**Thay đổi vị giác:** Thay đổi vị giác có thể xảy ra như một tác dụng phụ của thuốc HIV và/hoặc do bệnh tưa miệng (nấm candida).

Súc miệng bằng nước hoặc nước súc miệng trung hòa trước khi ăn có thể hữu ích cho vị giác. Tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc bác sĩ nha khoa để được tư vấn về nước súc miệng trung tính hoặc các sản phẩm có thể phù hợp khác.

### **Nhiễm trùng thường gặp**

***Bệnh tưa miệng (candida)*** là một bệnh nhiễm nấm miệng và/hoặc cổ họng. Hệ thống miễn dịch bị tổn hại hoặc suy yếu, chẳng hạn như ở một người sống chung với HIV, tạo cơ hội cho nấm phát triển quá mức dẫn đến nhiễm trùng.

Bệnh tưa miệng thường xảy ra trên, nhưng không giới hạn ở, các khu vực của lưỡi, vòm miệng và bên trong má. Nó xuất hiện dưới dạng các mảng trắng nhỏ hoặc lớn. Những mảng này có thể được lau sạch bằng vải, để lộ mô 'thô' màu đỏ bên dưới. Miệng sẽ thường cảm thấy như có lông, đau và ngứa.

Khi bệnh tưa miệng không được kiểm soát, nó có thể gây ra sự thay đổi đáng kể về vị giác, chán ăn và giảm cân sau đó và suy giảm sức khỏe tổng thể.

Thuốc chống nấm có sẵn để sử dụng trong miệng. Nước súc miệng sát trùng hoặc gel có chứa chlorhexidine có thể hữu ích. Ngoài lời khuyên từ bác sĩ hoặc bác sĩ nha khoa, bạn có thể muốn tìm kiếm lời khuyên của nhà dinh dưỡng (nutritionist) hoặc chuyên gia dinh dưỡng (dietician) về các phương pháp dinh dưỡng để giúp kiểm soát bệnh tưa miệng.

***Viêm góc miệng (Angular cheilitis)*** có thể được gây ra bởi nhiễm nấm và/hoặc do vi khuẩn, dinh dưỡng kém hoặc thiếu hụt miễn dịch. Nó biểu hiện dưới dạng nứt nẻ, lớp vỏ đỏ ở khóe miệng thường chảy máu khi mở miệng.

Để ngăn ngừa nhiễm trùng, hãy giữ ẩm cho môi bằng son dưỡng, thực hành vệ sinh răng miệng tốt và uống nhiều nước. Tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc bác sĩ nha khoa để được tư vấn và điều trị.

***Bệnh bạch cầu lông miệng*** được cho là do virus Epstein Barr gây ra và thường xảy ra sớm trong nhiễm HIV. Nó không nguy hiểm, nhưng có thể là một dấu hiệu cho thấy tải lượng virus HIV ngày càng tăng. Nó xuất hiện dưới dạng các mảng gấp màu trắng thường ở trên lưỡi hoặc ở các khu vực khác của miệng.

Tham khảo ý kiến bác sĩ hoặc nha sĩ để được chẩn đoán, tư vấn và điều trị chính xác.

***Bệnh viêm nướu răng (viêm nướu và viêm nha chu)*** chủ yếu là do mảng bám vi khuẩn. Màng dính không màu này chứa hàng triệu vi khuẩn và liên tục hình thành trên răng.

Viêm nướu là tình trạng nướu bị viêm, trở nên đỏ và sưng tấy, và dễ chảy máu, đặc biệt là khi đánh răng hoặc dùng chỉ nha khoa. Viêm nướu hiếm khi gây đau đớn và có thể hồi phục với việc cải thiện vệ sinh răng miệng. Tuy nhiên, nếu viêm nướu không được kiểm soát, nó có thể dẫn đến tình trạng viêm nha chu nghiêm trọng hơn.



Viêm nha chu là một dạng bệnh nướu răng nghiêm trọng và không thể hồi phục. Viêm nha chu gây viêm nướu sâu ảnh hưởng đến xương giữ răng đúng vị trí. *Viêm nha chu thường tiến triển chậm và thường không đau.* Nếu không được điều trị, viêm nha chu có thể phá hủy phần bám giữ răng trong xương, để lại một khoảng trống hoặc “túi” nơi nhiều vi khuẩn có thể tích tụ hơn và dẫn đến mất xương vĩnh viễn. Răng bị lỏng và cuối cùng có thể bị rụng.

Loại bỏ mảng bám bằng cách đánh răng và dọc theo đường nướu hai lần một ngày bằng bàn chải đánh răng mềm và bằng cách dùng chỉ nha khoa thường xuyên. Hãy đến gặp bác sĩ nha khoa thường xuyên. Bác sĩ nha khoa của bạn sẽ giúp bạn lập ra một phương pháp làm sạch răng hiệu quả và loại bỏ bất kỳ vết tích nào (vảy hoặc cao răng) từ xung quanh răng và bề mặt chân răng.

Hút thuốc làm phức tạp nghiêm trọng viêm nha chu và ảnh hưởng đến sức khỏe răng miệng nói chung. Trong số các tác dụng phụ khác, hút thuốc làm giảm lưu lượng máu đến nướu và do đó có thể nguy hại một vấn đề tiềm ẩn nghiêm trọng.

### Các triệu chứng khác

*Loét miệng* có thể rất đau đớn và ảnh hưởng đến khả năng ăn uống của một người. Chúng biểu hiện dưới dạng các vết thương màu đỏ đặc trưng bởi một vàng hào quang viêm, thường có lớp phủ màu vàng xám. Các vết loét có thể xuất hiện trên sàn miệng, trên mô nướu liền kề với răng, trên lưỡi và bên trong má.

Loét miệng có thể liên quan đến hệ thống miễn dịch bị tổn thương, tác dụng phụ của thuốc hoặc chấn thương cục bộ ở khu vực. Loét miệng có thể là triệu chứng của các loại virus khác và do đó cần được đề cập đến với bác sĩ hoặc bác sĩ nha khoa ngay khi chúng xuất hiện.

Nước súc miệng bằng muối (nửa muỗng cà phê muối trong một cốc nước ấm) có thể giúp chữa lành và giúp giảm loét miệng. Các sản phẩm không kê đơn từ hiệu thuốc cũng có thể giúp giảm nhẹ tạm thời. Trong những trường hợp kéo dài dai dẳng và nghiêm trọng hơn, có thể cần dùng thuốc theo toa.

*Sarcoma Kaposi (KS)* là một sự phát triển bất thường (khối u) xảy ra trong giai đoạn sau của nhiễm HIV. KS thường xuất hiện dưới dạng các đốm màu tím phẳng hoặc nổi lên trên da và cũng có thể xảy ra trong miệng.

Điều quan trọng là tìm kiếm lời khuyên từ bác sĩ hoặc bác sĩ nha khoa ngay khi bạn nhận thấy bất kỳ vết sưng, tăng trưởng hoặc đổi màu mô mềm bất thường nào trong miệng.

Các phương pháp điều trị được sử dụng để tăng cường hệ thống miễn dịch ở những người sống chung với HIV, thường giúp giải quyết các tổn thương KS.

### Làm thế nào để tôi duy trì miệng khỏe mạnh?

- Đánh răng và dọc theo đường nướu hai lần một ngày bằng bàn chải đánh răng mềm và kem đánh răng có fluoride.
- Dùng chỉ nha khoa thường xuyên để loại bỏ mảng bám từ giữa các răng.
- Uống nhiều nước lọc.
- Nhai kẹo cao su không đường để tăng nước bọt.
- Ăn những bữa ăn cân bằng, lành mạnh. Thực hiện theo các hướng dẫn chế độ ăn uống của Úc và hạn chế thực phẩm và đồ uống có đường. Chọn đồ ăn nhẹ lành mạnh như trái cây, pho mai và rau quả.
- Đừng hút thuốc.



- Hãy đến gặp bác sĩ nha khoa của bạn thường xuyên để kiểm tra, chăm sóc phòng ngừa và tư vấn về các sản phẩm chăm sóc tại nhà.

### Làm thế nào để tôi tận dụng tối đa mối quan hệ của tôi với bác sĩ nha khoa của tôi?

Điều tối ưu là liệu trình chăm sóc sức khỏe răng miệng của bạn được lập ra bởi bác sĩ nha khoa hợp tác với bạn và bác sĩ của bạn.

*Tôi có cần tiết lộ tình trạng HIV của mình không?*

Không có yêu cầu pháp lý nào đối với những người sống chung với HIV phải tiết lộ tình trạng sức khỏe của họ cho chuyên gia y tế. Tuy nhiên, nhiễm HIV thường đi kèm với một số vấn đề sức khỏe răng miệng đặc biệt và do đó việc tiết lộ tình trạng sức khỏe của bạn và cung cấp chi tiết về thuốc của bạn có thể dẫn đến kết quả sức khỏe được cải thiện.

Hãy nhớ rằng, cho dù tình trạng sức khỏe của bạn có được tiết lộ hay không, mọi người đều có quyền được đối xử công bằng và chu đáo, được cung cấp một cách đầy đủ, không phân biệt đối xử. Bạn cũng không có yêu cầu pháp lý để tiết lộ tình trạng sức khỏe của mình cho chuyên gia y tế để bảo vệ họ. Các bác sĩ nha khoa được đào tạo về các quy trình kiểm soát nhiễm trùng giúp giảm nguy cơ tiếp xúc với vi rút truyền qua máu.

### Ghi nhớ

- Tìm một bác sĩ nha khoa sẽ hợp tác với bạn và bác sĩ của bạn để được chăm sóc tối ưu. Hãy đến gặp bác sĩ nha khoa của bạn thường xuyên để kiểm tra, chăm sóc phòng ngừa và tư vấn về các sản phẩm chăm sóc tại nhà.
- Hãy chắc chắn rằng bạn thực hành vệ sinh răng miệng tốt mỗi ngày để giảm thiểu tiếp xúc với các bệnh nhiễm trùng cơ hội.
- Hãy dành thời gian để nhìn vào bên trong miệng của bạn để tìm các dấu hiệu nhiễm trùng và những thay đổi rõ ràng.
- Mặc dù nhiễm HIV và các tác dụng phụ có thể xảy ra khi điều trị có thể khiến việc chăm sóc răng miệng trở nên khó khăn, nhưng những vấn đề này khiến việc chăm sóc răng miệng của bạn trở nên quan trọng hơn.

### Để biết thêm thông tin

- Liên hệ với bác sĩ nha khoa của bạn
- Hãy truy cập [www.health.qld.gov.au/oralhealth](http://www.health.qld.gov.au/oralhealth)
- Gọi 13 HEALTH (13 43 25 84) để được tư vấn sức khỏe bảo mật 24 giờ một ngày, bảy ngày một tuần
- Email [oral\\_health@health.qld.gov.au](mailto:oral_health@health.qld.gov.au)