



## Răng giả

Tờ thông tin này dành cho những người đeo răng giả. Nó giải thích việc làm quen với răng giả mới và thảo luận về việc đeo răng giả qua đêm, làm sạch răng giả và chăm sóc răng giả của bạn.

### Răng giả là gì?

Răng giả là những chiếc răng giả đã được tùy chỉnh để phù hợp với miệng của bạn. Chúng thay thế răng tự nhiên của bạn. Hàm giả toàn phần hoặc toàn bộ sẽ thay thế tất cả các răng tự nhiên của bạn và hàm giả một phần nằm trên khung acrylic hoặc kim loại để gắn hoặc kẹp vào một số răng tự nhiên còn lại của bạn.

### Làm quen với răng giả mới

Bạn cần thời gian để quen dần với răng giả mới, vì vậy đừng lo lắng nếu ban đầu bạn cảm thấy lạ. Sẽ mất một chút thời gian để bạn và miệng của bạn thích nghi.

Nha sĩ của bạn sẽ hết sức cẩn thận để làm cho răng giả của bạn vừa vặn, nhưng họ có thể yêu cầu điều chỉnh một chút trong một hoặc hai tuần đầu tiên trong khi răng giả tự khít vào vị trí. Các vết đau nhỏ hoặc đau nhức thường lành sau khoảng một ngày hoặc lâu hơn. Nếu tình trạng đau nhức kéo dài, bạn nên hẹn gặp nha sĩ. Nếu bạn phải tháo răng giả ra do đau nhức, hãy đeo chúng ít nhất 24 giờ trước cuộc hẹn để giúp nha sĩ xác định chính xác khu vực có vấn đề.

Dưới đây là một số thay đổi phổ biến mà bạn có thể nhận thấy khi lần đầu tiên bạn lắp răng giả mới:

- **Về bề ngoài:** Hầu hết các răng giả được làm bằng công nghệ ngày nay trông rất tự nhiên và người khác không thể biết bạn đang đeo chúng. Tuy nhiên, bạn có thể cảm thấy hàm răng của mình nổi bật hơn và đôi môi đầy đặn hơn. Sau vài ngày, cơ mặt của bạn sẽ thư giãn, răng giả sẽ tự động khít xuống và khuôn mặt cũng như miệng của bạn sẽ trông tự nhiên hơn.
- **Lời nói:** Bạn có thể gặp một số khó khăn về giọng nói trong vài ngày đầu tiên. Răng giả mới của bạn sẽ có cảm giác khác với răng tự nhiên hoặc răng giả trước đây của bạn. Răng giả cũng ảnh hưởng đến chuyển động lưỡi của bạn. Khi lưỡi của bạn đã quen với răng giả mới, giọng nói sẽ trở lại bình thường. Nói hoặc đọc to trước gương sẽ giúp bạn làm quen với hàm răng giả của mình.
- **Vị giác:** Lúc đầu, thức ăn có thể có mùi vị hơi khác một chút. Đây chỉ là miệng của bạn đang điều chỉnh theo cảm giác và kết cấu của răng giả mới. Thức ăn sẽ sớm bắt đầu có mùi vị bình thường trở lại.
- **Buồn nôn:** Nếu bạn cảm thấy buồn nôn sau khi lắp răng giả, hãy thư giãn và hít vào thở ra bằng mũi. Thông thường cảm giác này sẽ qua đi và bạn nên tiếp tục đeo răng giả. Nếu vấn đề vẫn tiếp diễn, hãy liên hệ với bác sĩ nha khoa của bạn vì có thể cần phải điều chỉnh răng giả lại.
- **Ăn uống:** Có thể bạn sẽ gặp một chút khó khăn khi ăn uống khi lần đầu tiên có răng giả. Việc hàm giả dưới di chuyển một chút là điều bình thường do tác động của lưỡi, má và môi khi nhai. Khi thực hành, bạn sẽ học cách kiểm soát chuyển động của hàm giả dưới. Trong vài tuần đầu tiên:
  - cắt thức ăn của bạn thành những miếng nhỏ hơn
  - chỉ đưa một phần nhỏ vào miệng của bạn bất cứ lúc nào
  - thử những món ăn mềm hơn



- nhai chậm hơn bình thường
- nhai từng phần nhỏ ở cả hai bên phía sau miệng cùng một lúc
- tránh các thực phẩm có kết cấu dai, dính hoặc giòn có thể dễ dàng làm rơi răng giả của bạn
- tránh những thực phẩm buộc bạn phải cắn bằng răng cửa, chẳng hạn như táo nguyên quả và bánh mì giòn. Bạn có thể thử lại những thực phẩm này sau khi đã thành thạo với (các) hàm răng giả mới của mình.

### Đeo răng giả qua đêm

Đeo răng giả vào ban đêm là lựa chọn cá nhân. Nếu bạn cảm thấy thoải mái hơn khi ngủ với hàm răng giả thì hãy làm như vậy. Tuy nhiên, nếu bạn cảm thấy nướu bị đau thường xuyên hoặc kéo dài, hãy cho miệng nghỉ ngơi bằng cách ngâm răng giả trong nước qua đêm. Đeo răng giả vào ban đêm trong vài tuần có thể giúp bạn làm quen với chúng nhanh hơn.

*Ghi chú: Không nên đeo răng giả một phần vào ban đêm.*

### Làm sạch răng giả của bạn

Giống như răng tự nhiên, răng giả thu hút mảng bám, bị ố vàng và có thể tích tụ các mảnh vụn thức ăn gây hôi miệng hoặc kích ứng nướu của bạn. Giữ răng giả sạch sẽ là điều quan trọng để có sức khỏe răng miệng tốt.

Bất cứ khi nào có thể, răng giả của bạn nên được làm sạch ngay sau khi ăn. Nếu bạn không ở nhà, hãy rửa răng giả dưới vòi nước. Làm sạch răng giả của bạn ít nhất hai lần một ngày. Phương pháp làm sạch tốt nhất là kết hợp chải và ngâm.

- **Đánh răng:** Để làm sạch răng giả, hãy dùng bàn chải móng tay mềm nhỏ có lông tự nhiên (không phải nylon) hoặc bàn chải răng giả. Vật liệu mài mòn có thể làm hỏng răng giả vì vậy hãy sử dụng xà phòng hoặc nước rửa chén không đậm đặc. Không dùng kem đánh răng.
- **Ngâm:** Ngâm không thay thế việc đánh răng nhưng giúp làm sạch những khu vực khó tiếp cận. Các chất ngâm rửa thương mại có bán tại các siêu thị và hiệu thuốc hoặc bạn có thể tự làm một giải pháp thay thế rẻ tiền tại nhà bằng cách trộn giấm trắng và nước với tỷ lệ bằng nhau. Sau khi ngâm, chải kỹ và rửa sạch răng giả trong nước. Không dùng nước nóng vì nó có thể ảnh hưởng xấu đến vật liệu làm răng giả.

Để bảo vệ sức khỏe răng miệng, bạn cũng cần chăm sóc nướu, lưỡi, vòm miệng và bất kỳ răng tự nhiên nào. Chải nướu, lưỡi, vòm miệng và răng tự nhiên nhẹ nhàng hai lần mỗi ngày bằng bàn chải đánh răng có lông mềm. Điều này kích thích sự lưu thông trong các mô và giúp loại bỏ mảng bám.

Khám răng định kỳ cũng rất quan trọng để theo dõi sức khỏe của các mô mềm trong miệng và chẩn đoán các tình trạng khác.

### Chăm sóc răng giả của bạn

- Răng giả rất mỏng manh và có thể bị gãy nếu bị rơi. Xử lý răng giả trên một chiếc khăn gấp hoặc bồn rửa chứa đầy nước.
- Sau khi làm sạch, răng giả phải được giữ ở môi trường khô ráo qua đêm\*.
- Hãy cẩn thận với những chiếc răng giả bán phần mỏng manh để tránh bị gãy. Tránh cắn mạnh quá mức vào từng răng cửa.
- Đảm bảo móc cài vừa vặn chính xác để chúng không chà xát hoặc làm mòn răng. Hãy chắc chắn rằng răng đã siết chặt được làm sạch tốt để tránh sâu răng.
- Hãy đến gặp nha sĩ hoặc bác sĩ phục hình nếu răng giả bị vỡ, sút mẻ, nứt hoặc trở nên lỏng lẻo.

\*Hướng dẫn Điều trị, 2019

### 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)

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.