



Sâu răng

Tờ thông tin này giải thích thế nào là sâu răng và nguyên nhân gây ra sâu răng. Đồng thời cung cấp những lời khuyên về cách giảm nguy cơ sâu răng cho cả người lớn và trẻ sơ sinh.

Sâu răng là gì?

Sâu răng hay còn gọi là lỗ sâu có thể gây ra các lỗ thủng hoặc tổn thương răng. Dấu hiệu đầu tiên của sâu răng có thể là những “đốm trắng” trên răng, thường ở gần đường viền nướu. Ở giai đoạn đầu này, vẫn có thể khắc phục được tổn thương bằng cách vệ sinh răng miệng tốt và sử dụng các sản phẩm có florua. Nếu không được điều trị, đốm trắng có thể trở thành một lỗ (sâu răng) cần được bác sĩ nha khoa điều trị.

Nguyên nhân nào gây sâu răng?

Sâu răng có thể xảy ra khi vi khuẩn trong mảng bám răng chuyển hóa đường chúng ta ăn thành axit. Axit tấn công bề mặt răng (tức là men răng) khiến khoáng chất trên bề mặt bị mất đi (khử khoáng).

Cơ thể cố gắng phục hồi một cách tự nhiên sau quá trình 'khử khoáng' này bằng cách hấp thụ các khoáng chất bị mất vào nước bọt của miệng. Một số điều kiện và yếu tố xảy ra trong miệng có thể giúp các khoáng chất bị mất này được tái hấp thụ trở lại men răng (tái khoáng hóa). Quá trình 'tấn công và phục hồi' này xảy ra mỗi khi bạn ăn hoặc uống.

Sâu răng sẽ phát triển theo thời gian, nếu “cuộc tấn công” lấn át “sự phục hồi”.

Các yếu tố góp phần gây sâu răng

- Thường xuyên ăn uống các loại thực phẩm và đồ uống có đường có thể gây sâu răng.
- Nồng độ fluoride trong nước bọt của chúng ta không đủ có thể góp phần gây sâu răng. Uống nước có fluoride có thể giúp bảo vệ chống sâu răng. Fluoride trong nước bọt liên kết với các khoáng chất đã bị mất khỏi răng và giúp tái khoáng hóa. Uống nước có fluoride cung cấp nguồn fluoride liên tục cho nước bọt. Vì hầu hết mọi người chỉ đánh răng hai lần một ngày nên kem đánh răng có fluoride không thể cung cấp nguồn fluoride liên tục cho miệng được.
- Khô miệng làm tăng nguy cơ sâu răng. Nước bọt giúp bảo vệ răng bằng cách hoạt động như một nơi chứa florua và cũng bằng cách làm loãng axit.

Tôi nên làm gì để giảm nguy cơ sâu răng?

- Thực hiện theo Hướng dẫn Chế độ Ăn uống của Úc và tận hưởng chế độ ăn uống lành mạnh.
- Hạn chế thực phẩm và đồ uống có đường và axit.
- Chọn đồ ăn nhẹ lành mạnh như trái cây, phô mai và rau quả.
- Đánh răng và dọc theo đường viền nướu hai lần một ngày bằng bàn chải đánh răng mềm và kem đánh răng có fluoride. Nhổ kem đánh răng dư thừa sau khi đánh răng nhưng không súc miệng.
- Uống nhiều nước lọc.



- Nhai kẹo cao su không đường để tăng tiết nước bọt.
- Hãy hỏi bác sĩ nha khoa của bạn về tần suất bạn cần đến khám để kiểm tra.

Trẻ sơ sinh và bệnh sâu răng

Vi khuẩn gây sâu răng không có trong miệng trẻ sơ sinh. Vi khuẩn có thể được truyền sang em bé từ cha mẹ hoặc người chăm sóc.

Điều quan trọng là cha mẹ và những người thân thiết với trẻ không để trẻ tiếp xúc với vi khuẩn. Cách tốt nhất để đảm bảo điều này không xảy ra là cha mẹ và người chăm sóc phải có được hàm răng miệng khỏe mạnh và mỗi thành viên trong gia đình nên có bàn chải đánh răng riêng.

Răng sữa thường mọc khi trẻ được sáu tháng đến hai tuổi. Trẻ sơ sinh có thể có nguy cơ bị sâu răng ngay khi răng sữa mới mọc. Sâu răng ở trẻ sơ sinh đôi khi được gọi là 'sâu răng ở trẻ nhỏ' hoặc 'sâu răng do bú bình'.

Cho trẻ bú bằng bình chứa đồ uống ngọt như nước ép trái cây, nước ngọt hoặc nước ngọt có ga, hoặc cho trẻ bú núm vú giả đã được tẩm hương liệu ngọt như mật ong, mứt hoặc xi-rô có thể gây sâu răng ở trẻ nhỏ.

Để tránh sâu răng ở trẻ nhỏ, hãy làm theo những lời khuyên sau:

- Sữa mẹ là tốt nhất cho trẻ sơ sinh và không làm tăng nguy cơ sâu răng.
- Nếu bạn sử dụng bình sữa cho trẻ dưới 12 tháng tuổi, chỉ cho sữa mẹ, sữa công thức hoặc nước vào bình.
- Cho trẻ dùng cốc ăn dặm vào khoảng sáu tháng tuổi.
- Ngừng sử dụng bình sữa vào khoảng 12 tháng tuổi.
- Không khuyến khích bé bú bình bằng cách cất bình sữa đi sau khi bé bú xong và không đặt bé bú bình đi ngủ.
- Đừng bao giờ đặt bất cứ thứ gì lên núm vú giả của em bé để tạo hương vị.
- Ngay khi răng của bé xuất hiện, hãy làm sạch chúng hai lần một ngày bằng bàn chải đánh răng nhỏ mềm. Cho trẻ dùng kem đánh răng có fluoride khi trẻ được 18 tháng tuổi.
- Trẻ em nên được khám sức khỏe khi được 2 tuổi.

Ghi nhớ

Sâu răng là một bệnh có thể phòng ngừa được cho cả trẻ em và người lớn.

Để biết thêm thông tin

- Liên hệ với bác sĩ nha khoa của bạn
- Hãy truy cập 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