



Mòn răng

Tờ thông tin này xác định các loại mòn răng và nêu ra các nguyên nhân gây mòn răng cũng như cách bạn có thể giảm thiểu rủi ro.

Mòn răng là gì?

Mòn răng là tình trạng mất đi cấu trúc răng không thể phục hồi. Kết quả là sự mất cấu trúc gây mất thẩm mỹ, làm suy giảm chức năng của răng và thường gây đau đớn. Tổn thương cũng có thể gây tổn kém và khó sửa chữa.

Có ba loại mòn răng: *mài mòn*, *tiêu mòn* và *xói mòn*. Các loại mòn răng khác nhau thường xảy ra cùng lúc. Điều này có thể gây khó khăn cho việc xác định loại mòn răng hiện tại.

- *Mài mòn*: Sự mài mòn về mặt vật lý của cấu trúc răng gây ra bởi một nguyên nhân nào đó không phải là sự tiếp xúc giữa răng với răng (ví dụ như đánh răng quá nhiệt tình hoặc không thích hợp, xô khuyen miệng hoặc dùng tăm nhiều lần).
- *Sự hao mòn*: Mất cấu trúc răng do tiếp xúc giữa răng với răng, chẳng hạn như nghiến răng.
- *Xói mòn răng*: Làm tan men răng do có axit trong miệng.

Hiện tượng mòn răng nhìn như thế nào?

Những dấu hiệu đầu tiên của tình trạng mòn răng bao gồm:

- răng có màu vàng (do mô có màu sẫm hơn lộ ra qua lớp men răng mỏng)
- răng có vẻ sáng bóng và mịn màng (do bề mặt răng bị mòn)
- răng dường như trở nên ngắn hơn
- miếng trám cao hơn bề mặt răng xung quanh
- bề mặt nhai của răng nhìn nhẵn, có các miệng lõm, và/hoặc
- răng nhạy cảm.

Nguyên nhân nào gây mòn răng?

Nguyên nhân gây mòn răng là do axit tấn công.

Nhiều loại đồ uống bao gồm nước ngọt, nước tăng lực, đồ uống thể thao, rượu và nước ép trái cây có chứa axit. Hầu hết các loại đồ uống này còn có hàm lượng đường cao có thể khiến răng bị sâu.

Chế độ ăn nhiều thực phẩm và đồ uống có tính axit có thể gây mòn răng. Độ pH của sản phẩm càng thấp thì sản phẩm càng có tính axit cao. Bất kỳ thực phẩm hoặc đồ uống nào có độ pH thấp hơn 5 đều có thể gây mòn răng và ê buốt răng.



Độ pH của một số loại thực phẩm, đồ uống thông dụng được biểu thị dưới đây:

Sữa	pH 6,9
Sữa có hương vị	pH 6,7
Nước lọc	pH 6,0
Phô mai Cheddar	pH 5,9
Cà phê	pH 5,0
Bia	pH 4,5
Nước cam	pH 3,5
Nước táo	pH 3,4
Bưởi	pH 3,3
Dưa muối	pH 3,2
Nước tăng lực thể thao	pH 3,0
Nước ngọt thông thường	pH 2,7
Cola	pH 2,5
Rượu vang đỏ	pH 2,5
Nước chanh	pH 2,2
Dấm	pH 2,0

Các yếu tố khác góp phần gây xói mòn bao gồm:

- khô miệng, làm tăng nguy cơ tổn thương do axit tấn công và/hoặc
- axit dạ dày tiếp xúc với răng do nôn mửa do các tình trạng như chứng cuồng ăn, ốm nghén và trào ngược dạ dày.

Tôi nên làm gì để giảm thiểu nguy cơ xói mòn răng?

- Có một chế độ ăn uống cân bằng, giảm lượng thức ăn và đồ uống có tính axit và đường. Cố gắng hạn chế ăn vặt.
- Ăn thực phẩm có tác dụng như chất đệm bằng cách trung hòa độ pH của nước bọt nhanh hơn (ví dụ: các sản phẩm từ sữa có chứa một loại protein gọi là casein giúp bảo vệ răng khỏi axit).
- Tránh ngậm hoặc "súc" đồ uống có tính axit trong miệng vì điều này làm tăng khả năng sâu răng và mòn răng.
- Khi uống rượu, hãy sử dụng ống hút bất cứ khi nào có thể vì điều này giúp giảm thiểu sự tiếp xúc của đồ uống với răng của bạn.
- Nhai kẹo cao su không đường để kích thích tiết nước bọt và rửa trôi axit.
- Uống nhiều nước lọc trong ngày, đặc biệt nếu tập thể dục.
- Tránh đồ uống chứa caffein vì caffeine gây mất nước.
- Không đánh răng ngay sau khi ăn hoặc uống thực phẩm hoặc đồ uống có tính axit hoặc đường vì men răng sẽ được làm mềm và có thể bị 'chải sạch'.



Ghi nhớ

Duy trì lượng chất lỏng trong cơ thể bằng cách uống nước thường xuyên là cách tốt nhất để ngăn ngừa khô miệng, làm dịu cơn khát và bảo vệ răng khỏi bị xói mòn răng. Để tăng cường bảo vệ, hãy uống nước lọc có fluoride nếu có.

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

© The State of Queensland, Queensland Health, 2024.