



Đeo niềng răng hoặc khay niềng

Tờ thông tin này dành cho những người đeo niềng răng chỉnh nha hoặc khay niềng. Nó giải thích việc làm quen với niềng răng hoặc khay niềng mới và cách tốt nhất để chăm sóc răng của bạn khi bạn đeo chúng.

Việc đeo các dụng cụ chỉnh nha như niềng răng hoặc khay niềng có thể khiến việc giữ răng và nướu được khỏe mạnh trở nên khó khăn hơn. Việc bạn chăm sóc miệng của bạn và cả niềng răng hoặc khay niềng tốt như thế nào sẽ ảnh hưởng tới sự thành công của việc điều trị chỉnh nha của bạn. Mặc dù điều này đòi hỏi sự kiên nhẫn và nỗ lực hết mình nhưng kết quả rất xứng đáng cuối cùng sẽ là một nụ cười đẹp, khỏe mạnh.

Làm quen với niềng răng hoặc khay niềng mới

Dưới đây là một số thay đổi phổ biến mà bạn có thể nhận thấy khi lần đầu tiên đeo niềng răng hoặc khay niềng mới:

- **Về bề ngoài:** Niềng răng hoặc khay niềng mới có thể khiến bạn cảm thấy tự ti lúc đầu. Tuy nhiên, điều trị chỉnh nha là phổ biến và bạn sẽ nhận thấy nhiều người khác cũng đeo niềng răng hoặc khay niềng.
- **Lời nói:** Bạn có thể gặp một số khó khăn khi nói trong vài ngày đầu. Niềng răng hoặc khay niềng mới sẽ khiến miệng bạn có cảm giác khác biệt. Đặc biệt là bạn sẽ cảm nhận điều này nếu mắc cài hoặc tấm nẹp tựa vào vòm miệng và ảnh hưởng đến chuyển động của lưỡi. Khi lưỡi đã quen với cảm giác mới, lời nói sẽ trở lại bình thường.

Luyện nói hoặc đọc thành tiếng trước gương để giúp bạn làm quen với niềng răng hoặc khay nẹp. Cũng có thể việc tạo nước bọt sẽ gia tăng trong một hoặc hai ngày sau khi niềng răng hoặc khay niềng được lắp vào miệng của bạn. Nuốt nước bọt thường xuyên và luyện tập. Trong hầu hết các trường hợp, việc nói chuyện sẽ làm chậm quá trình tiết nước bọt.

- **Ăn uống:** Bạn sẽ gặp một số khó khăn lúc nhai khi đeo niềng răng hoặc nẹp lần đầu tiên. Dưới đây là một số mẹo để thử, đặc biệt 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
 - tránh các thực phẩm có kết cấu dính, dai hoặc cứng có thể làm đứt dây cung hoặc làm bung mắc cài
 - duy trì chế độ ăn uống cân bằng và hạn chế tiêu thụ thực phẩm, đồ uống có đường và axit.
- **Điểm đau và đau nhức:** Đôi khi bạn có thể xuất hiện các vết đau hoặc đau nhức do đeo niềng răng hoặc nẹp. Điều này thường chỉ xảy ra sau lần lắp đầu tiên hoặc sau khi điều chỉnh. Các vết loét nhỏ thường lành trong khoảng một ngày hoặc lâu hơn. Sử dụng sáp chỉnh nha và nước muối ấm súc miệng có thể sẽ hữu ích.

Nếu tình trạng đau nhức vẫn tiếp diễn, hãy đến gặp bác sĩ chỉnh nha. Tiếp tục đeo dây thun hoặc khay nẹp cho đến cuộc hẹn của bạn. Việc không đeo chúng sẽ kéo dài thời gian điều trị và khiến bác sĩ chỉnh nha khó xác định được chính xác khu vực có vấn đề hơn.



Tôi nên chăm sóc răng như thế nào trong quá trình điều trị chỉnh nha?

Trong thời gian điều trị chỉnh nha, bạn nên tiếp tục đến gặp bác sĩ nha khoa như thường lệ để kiểm tra, điều trị và chăm sóc phòng ngừa thường xuyên.

Điều quan trọng là duy trì sức khỏe răng miệng của bạn trong quá trình điều trị chỉnh nha. Nếu bạn cần điều trị sâu răng trong thời gian niềng răng, niềng của bạn có thể cần phải được tháo ra để thực hiện điều trị và sau đó lắp lại. Điều này có thể có nghĩa là phải lấy thêm các cuộc hẹn, kéo dài thời gian điều trị, gây bất tiện và có thể phải trả thêm chi phí.

Để đảm bảo vệ sinh răng miệng tốt trong quá trình điều trị chỉnh nha, hãy đánh răng kỹ càng sau khi ăn bằng kem đánh răng có fluoride và dùng bàn chải đánh răng nhỏ mềm. Bác sĩ chỉnh nha của bạn có thể khuyên bạn nên dùng một bàn chải đánh răng chỉnh nha đặc biệt hoặc dùng bàn chải đánh răng điện.

Vệ sinh răng miệng tốt bao gồm đánh răng và dùng chỉ nha khoa thường xuyên sẽ có hiệu quả là giúp ngăn ngừa sâu răng trong khi điều trị chỉnh nha.

- **Nếu bạn đeo niềng răng:** Tháo dây thun. Nhẹ nhàng đánh răng và niềng răng, chải bên trong và xung quanh tất cả các dây cung và giá đỡ. Làm sạch kẽ răng hàng ngày bằng chỉ nha khoa, 'chỉ tơ nha khoa hoặc siêu chỉ nha khoa' đặc biệt (có đầu cứng để có thể luồn dưới dây chỉnh nha) và/hoặc dùng bàn chải kẽ răng. Nhỏ kem đánh răng dư thừa ra nhưng không súc miệng. Hãy nhớ thay dây thun sau khi làm vệ sinh.
- **Nếu bạn đeo khay niềng:** Lấy khay niềng ra và đánh răng và dùng chỉ nha khoa như bình thường. Nhẹ nhàng chải vùng nướu được che phủ bởi khay niềng của bạn, cũng như vòm miệng. Sử dụng bàn chải đánh răng và kem đánh răng để nhẹ nhàng làm sạch khay niềng của bạn và rửa sạch bằng nước mát trước khi đưa trở lại miệng.

Bác sĩ chỉnh nha của bạn có thể khuyên dùng các sản phẩm chăm sóc răng miệng bổ sung như gel fluoride hoặc nước súc miệng hoặc sử dụng thuốc tiết lộ.

Viên thuốc làm lộ mảng bám màu còn sót lại sau khi đánh răng và dùng chỉ nha khoa, giúp bạn nhìn rõ. Có thể mua thuốc tiết lộ từ các siêu thị và hiệu thuốc.

Tôi nên làm gì nếu làm hỏng niềng răng hoặc khay niềng?

Bác sĩ nha khoa nên thường xuyên kiểm tra xem niềng răng hoặc khay niềng của bạn có bị hư hỏng không. Niềng răng có dây và mắc cài mỏng manh và có thể bị gãy, lỏng hoặc cong nếu bạn nhai thức ăn cứng. Điều quan trọng nữa là không dùng răng để khui mở chai hoặc bao bì. Nếu bạn làm gãy hoặc làm hỏng niềng răng hoặc khay niềng, hãy liên hệ với bác sĩ chỉnh nha ngay lập tức.

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.