|  |  |
| --- | --- |
| UBND QUẬN GÒ VẤP  **TRƯỜNG TIỂU HỌC LÊ HOÀN** | **CỘNG HÒA XÃ HỘI CHỦ NGHĨA VIỆT NAM**  **Độc lập - Tự do - Hạnh phúc** |
|  |  |

**NỘI DUNG TUYÊN TRUYỀN**

**GDSK chăm sóc sức khỏe răng miệng**

**I. Mục tiêu:**

-Truyền tải tới CBGV, phụ huynh học sinh biết khái niệm, nguyên nhân, các bệnh về răng, Cách chăm sóc răng miệng ,cách phòng chống bệnh răng miệng.

**II. Nội dung tuyên truyền:**

**1. Khái niệm:**

Bệnh răng miệng là bệnh về tổ chức cứng của răng, tổ chức quanh răng và niêm mạc miệng. Hai bệnh hay gặp là sâu răng và viêm lợi.

**2. Nguyên nhân**

- Do vi khuẩn trong miệng làm lên men các thức ăn dính ở răng gây sâu răng

- Do vệ sinh răng miệng kém, tạo nên mảng bám răng tích tụ thuận lợi cho vi khuẩn phát tiển.

- Do ăn uống không đủ chất, nhiều đồ ngọt ăn thức ăn quá nóng, quá lạnh hoặc quá cứng.

**3. Các bệnh răng miệng trường gặp:**

a. Sâu men răng: Là giai đoạn khởi dầu chưa có cảm giác đau. Men răng đổi màu từ màu trắng sang màu nâu nhạt. khi khám có thể thấy lỗ sâu.

b. Sâu ngà răng: Có cảm giác ê buốt khi ăn các thức ăn quá nóng, quá lạnh hay quá chua, khi khám lỗ sâu răng có cảm giác đau.

c. Viêm tủy răng: Đau theo từng cơn và lan ra các vùng xung quanh. Khi khám sẽ thấy lỗ sâu lớn có thể lộ tủy răng chạm vào đau và chảy máu.

d. Tủy hoại tử: Các biểu hiện đau răng mất, răng chuyển sang màu tối.

e. Viêm quanh cuống răng cấp tính: Răng bị đau liên tục, đau tăng lên khi chạm vào răng, có thể thấy sưng, nề quanh chỗ đau hay sưng cả mặt.

f. Viêm quanh cuống răng mãn tính: Răng không có cảm giác đau trừ bị viêm cấp, ở vùng lợi chân răng xuất hiện lỗ dò, chảy mủ khi ấn vào. Răng có thể bị lung lay.

g. Viêm lợi: Thường biểu hiện bằng lợi sưng nề có màu đỏ chạm vào thì chảy máu, có thể có túi mủ và lung lay răng.

**III. Cách chăm sóc răng miệng:**

**1.Cách chăm sóc răng miệng**

Răng miệng có vai trò đặc biệt quan trọng đối với sức khỏe con người, là bộ phận đầu tiên của hệ thống tiêu hóa. Răng miệng đảm nhiệm chức năng nhai và nghiền thức ăn, giúp cho ăn ngon miệng và quá trình tiêu hóa, hấp thu thức ăn được dễ hơn, nhằm cung cấp dinh dưỡng cho cơ thể. Khi mắc các bệnh về răng miệng trẻ sẽ biếng ăn, mất ngủ, gầy sút cân, dần dần dẫn đến suy dinh dưỡng. Ngoài ra, răng miệng còn có vai trò thẩm mỹ, phát âm chuẩn, góp phần để nụ cười đẹp duyên. Răng sâu là nơi chứa các mảnh vụn của thức ăn, lên men gây hôi miệng và làm hỏng răng.

Muốn có hàm răng đẹp, trẻ phải được chăm sóc ngay từ khi mang thai, đó là cần thực hiện chế độ dinh dưỡng thai nhi tốt, đầy đủ chất cần thiết cho sự phát triển hàm răng đẹp, khỏe của trẻ sau này như canxi, các loại vitamin có trong thức ăn. Trong thời kỳ trẻ thay răng sữa sang răng vĩnh viễn cũng cần bổ sung các chất cần thiết đó cho trẻ.

Nguyên nhân chính dẫn đến sâu răng và viêm nướu là vệ sinh răng miệng không sạch và không thường xuyên, vì vậy, cần chú trọng vệ sinh răng miệng.

**2:Hướng dẫn cách đánh răng**:

**Bước 1:** Sử dụng bàn chải đánh răng có lông mềm, dấp một ít nước cho ẩm và để một lớp mỏng kem đánh răng lên bề mặt lông bàn chải, nên chọn loại kem có chứa flour.

**Bước 2:** Khi bắt đầu đáng răng, nên hàm chải trên, ở bên trái trước (mặt gần má) theo chiều kim đồng hồ. Đặt lông bàn chảI hướng về đường viền nướu răng một góc 45 độ, rồi dịch chuyển bàn chải theo vòng tròn ngắn trên bề mặt răng khoảng 20 giây.

**Bước 3:** Dùng lông bàn chải “quét” quét từ đường viền nướu răng đến bề mặt răng để làm sạch các mảng bám thức ăn trong kẽ răng và khe nướu.

**Bước 4:** Tiếp tục chải “xoay tròn” theo chiều kim đồng hồ đói với hàm dưới bên trái. Lặp lại bước 2 và 3 cho bề mặt trong ở phía răng ở phía trong của hàm trên và hàm dưới.

**Bước 5:** Chải mặt trong của răng cửa hàm trên (gần lưỡi) bằng cách sử dụng đỉnh đầu bàn chảI để chải nhẹ từ đường viền nướu răng xuống bề mặt của răng. Thực hiện độngtác này 2-3 lần.

**Bước 6:** Đối với mặt trong của răng trước hàm dưới, thì cũng đặt lông đỉnh đầu bàn chải về đường viền nướu răng, sau đó chải nhẹ lên.Thực hiện 2-3 lần.

**Bước 7**: Chải mặt nhai của răng hàm trên và dưới bằng cách xoay tròn bàn chải.

**Bước 8:** Chải lưỡi và mặt trong cửa má: xoay nhẹ nhàng lông bàn chải theo chuyển động trên bề mặt lưỡi và phía trong má khoảng 30 giây.

**Bước 9:** Súc miệng bằng nước sạch hoặc có thể dùng nước súc miệng.

Khi thay răng không nên để tự nhổ hoặc nhổ răng tại nhà , tránh nhiễm khuẩn và chảy máu nặng mà cần đến các phòng khám nha khoa, bệnh viện. Đối với những em có răng mọc lệch lạc, cần đợi mọc đủ răng vĩnh viễn mới dùng các dụng cụ nắn chỉnh răng hợp lý.