

vân vân. Nếu con em cần dụng cụ bảo vệ răng để chơi thể thao, quý vị nên đưa các em đến nha sĩ nhờ làm để bảo đảm là nó vừa vặn với miệng các em, chứ đừng mua thứ làm sẵn ở tiệm thuốc tây.

### Làm sao để "cứu" chiếc răng bị gãy?

Khi bị gãy răng vì tai nạn, nếu hành động kịp thời, quý vị vẫn có thể giữ được chiếc răng bị gãy đó. Trước tiên, quý vị cần tìm ngay chiếc răng đó. Cần thận đừng dùng đến chân răng. Nếu chân răng dính đất cát, quý vị có thể rửa bằng sữa tươi. Nhưng nhớ đừng chà mạnh quá. Sau khi rửa xong, gắn răng vào chỗ nước vừa bị rớt ra và đi nha sĩ ngay. Nếu không tự mình gắn răng trở lại được, quý vị nên nhẹ nhàng dùng một miếng nhựa mỏng (plastic wrap) bọc chiếc răng lại, hoặc bỏ vào một cái chai có đựng sữa tươi và đi thẳng tới nha sĩ.

Tuần tới (từ 2 đến 8 tháng Tám) là Tuần Lễ Bảo Vệ Răng (Dental Health Week).

*Địa chỉ và số điện thoại tại các nơi nêu trên hoàn toàn chính xác trong lúc bài này được viết. Tuy nhiên vì các chi tiết này thường thay đổi, muốn cho chắc chắn xin quý vị xem lại trong niên giám điện thoại.*

**Vietnamese**  
**27 July 1998**

**Bảo vệ răng**  
How to save money on dental bills

## Bảo vệ răng

### How to save money on dental bills

Thường xuyên đi nha sĩ khám răng không những là một biện pháp để bảo vệ răng và miệng mà còn tiết kiệm được nhiều tiền vào việc chữa răng sau này nữa. Tuy vậy, cẩn thận giữ vệ sinh răng miệng, sẽ tránh được việc phải đi nha sĩ về những rắc rối có thể tránh được như sâu răng, và nhiễm trùng nướu.

#### Dành thì giờ đánh răng và làm vệ sinh răng cẩn thận sẽ giúp tránh mất nhiều thì giờ đi nha sĩ

Bỏ ra vài giây đánh răng bằng kem sẽ giúp cho miệng thơm tho, nhưng chưa đủ để tránh các rắc rối. Nguyên nhân chính khiến cho người lớn dễ bị hư răng và phải nhổ bỏ là vì nướu bị nhiễm trùng. Nếu chỗ bị nhiễm trùng ăn vào đến xương hàm, răng sẽ bị lung lay và rụng. Nướu bị nhiễm trùng là do bựa răng (plaque) bám vào răng và nướu đóng thành một lớp màng dày.

Nhưng nếu đánh răng cẩn thận và dùng loại chỉ đặc biệt (dental floss) làm sạch lớp bựa trong các kẽ răng và cả đám vi trùng bám trên bựa răng, sẽ tránh được cho răng khỏi bị sâu. Khi đánh răng, nên dùng loại bàn chải mềm, có đầu nhỏ để dễ luồn vào sâu trong hàm và kem có chất fluoride. Mỗi khi bàn chải bị mòn hay lốm chớm (sau khi dùng được khoảng 6 tuần lễ), nên mua bàn chải mới. Buổi sáng sau khi ăn điểm tâm xong và buổi tối trước khi đi ngủ nên đánh răng thật sạch. Dùng bàn chải chà nhẹ lên, xuống trên mặt răng và theo đường vòng, chứ đừng kéo ngang dọc. Đồng thời dùng cùng một phương pháp để chà mặt trong của răng. Thêm vào đó, mỗi ngày nên dùng loại chỉ đặc biệt để làm sạch những chỗ bàn chải không lọt tới được.

Nếu nướu răng bị chảy máu thì sao? Như vậy có nghĩa là nướu đã bị sưng và dễ bị nhiễm trùng. Tiếp tục đánh răng thật sạch và đi nha sĩ để nhờ khám xem sao. Đừng bao giờ dùng chung bàn chải đánh răng với người khác, vì vi trùng gây ra sâu răng dễ truyền từ người này sang người kia.

#### Dạy con cách đánh răng

Trẻ em thường cần được giúp đỡ trong việc đánh răng cho đến khi các em lên bảy hoặc tám tuổi, và cần được khuyến khích việc dùng loại chỉ đặc biệt để làm sạch các kẽ răng cho đến khi các em lên mười. Quý vị cần bảo đảm là con mình biết xử dụng bàn chải đánh răng đúng cách, và dùng một số lượng kem đánh răng vừa đủ (Trẻ em dưới sáu tuổi nên dùng loại kem có ít chất fluoride). Tại tiệm thuốc tây có bán một loại thuốc đặc biệt có thể giúp phụ huynh và con em nhìn thấy những chỗ có bám bựa răng. Dùng thuốc súc miệng có tác dụng chống bựa răng (anti-plaque mouth wash) cũng có lợi cho răng. Nhưng phụ huynh cần hiểu là thuốc này không thể thay thế cho việc đánh răng được.

#### Ăn những thứ có lợi cho răng

Nhiều loại thức ăn và đồ uống dùng thường xuyên sẽ có hại cho răng. Những thứ chẳng hạn như kẹo, bánh, nước ngọt, và cả nước cốt trái cây nữa đều không tốt cho răng, đặc biệt là đối với các em nhỏ. Quý vị đừng nên cho con em ăn nhiều những thứ vừa kể. Những món ăn vặt có lợi cho cả răng người lớn lẫn trẻ em gồm trái cây, sữa và những phó sản chế biến từ sữa đã loại bớt chất béo (riêng các em nhỏ từ năm tuổi trở xuống nên cho dùng loại sữa và phó sản của sữa còn giữ nguyên chất béo). Lý do là vì trong sữa có chứa một loại chất đạm (protein) đặc biệt có tác dụng bảo vệ răng. Sau bữa ăn quý vị nên uống nước thường, vì trong nước có chứa chất fluoride giúp cho răng được cứng, chắc.

#### Nhai kẹo cao su

Sau khi ăn uống xong, quý vị nên nhai kẹo cao su khoảng chừng 20 phút sẽ tránh được cho răng khỏi bị sâu. Việc nhai kẹo cao su sẽ làm cho miệng tiết ra thêm nhiều nước bọt, và nước bọt là phương thuốc thiên nhiên và hữu hiệu nhất trong việc bảo vệ răng khỏi bị hư. Ngoài ra, nước bọt còn giúp làm sạch những vụn thức ăn còn dính ở kẽ răng và tránh cho bựa khỏi bám vào răng. Điều quan trọng là quý vị nên dùng loại kẹo cao su không có đường (sugar free).

#### Mang dụng cụ bảo vệ răng khi chơi thể thao

Dụng cụ bảo vệ răng miệng (mouthguards) sẽ giúp tránh cho răng khỏi bị lung lay hay gãy (đi làm răng lại sẽ rất tốn kém) vì tai nạn khi chơi các loại thể thao như bóng rổ, bóng tròn,