

Vấn đề bảo vệ răng, nướu ở tuổi già

(Getting older? Why your teeth and gums are important for good health)

Một điểm lợi khi đến tuổi già vào thế kỷ 21 này là chúng ta có hy vọng giữ được sự nguyên vẹn của hàm răng. Ở Úc, hai mươi năm trước đây hầu hết những người từ 65 trở lên bị rụng hết răng. Nhưng nhờ vào những cải tiến trong chương trình bảo vệ răng, miệng, nhiều người trong chúng ta giữ được sự toàn vẹn của hai hàm răng. Các nhà chuyên môn trong lãnh vực nha khoa tiên đoán đến năm 2019, chỉ có khoảng 20% các vị cao niên bị rụng hết răng mà thôi.

Giữ gìn được răng cho đến khi về già là một lợi điểm vì quý vị sẽ ăn được những thứ như rau và trái cây dễ dàng hơn. Những thứ này chứa nhiều dưỡng chất và chất xơ quan trọng giúp tránh được nhiều thứ bệnh tật. Khi những vị lớn tuổi gặp khó khăn trong vấn đề nhai nuốt và chỉ ăn những thức ăn mềm hoặc các loại thức ăn đã chế biến, sức khỏe của họ có thể cũng vì thế mà giảm sút.

Tương tự như những bộ phận khác trên cơ thể, khi về già răng và miệng con người cũng thay đổi. Nhưng nếu hiểu được như thế sẽ giúp người ta dễ dàng tìm cách giữ gìn vệ sinh răng và miệng.

Tại sao miệng bị khô?

Mặc dù miệng bị khô một phần có thể là do khi về già cơ thể sản xuất ít nước bọt hơn, nhưng miệng bị khô cũng có thể là do hậu quả của việc dùng các loại thuốc. Muốn biết rõ, quý vị nên thảo luận với bác sĩ hay dược sĩ riêng của mình, họ sẽ cho biết có phải miệng bị khô là do các loại thuốc quý vị đang dùng không. Nếu miệng hay bị khô, quý vị cần tìm cách giải quyết vấn đề ngay. Miệng cần có nước bọt để làm sạch những vụn thức ăn bám vào răng và giúp răng khỏi bị hư thối. Các dược sĩ hay bác sĩ có thể giới thiệu một loại kem giúp cho miệng lúc nào cũng ẩm ướt (có bán tại tiệm thuốc tây). Loại thuốc dùng để súc miệng (mouthwash) có tác dụng giữ cho miệng lúc nào cũng ẩm ướt và loại kẹo cao su không có đường kích thích nước bọt ra nhiều hơn. Mỗi ngày dù không khát quý vị cũng nên uống nhiều nước, vì như thế không những chỉ có lợi cho răng miệng mà thôi mà còn cho cả sức khỏe về mặt tổng quát nữa.

Răng sâu có phải là do tuổi già không?

Càng lớn tuổi răng của quý vị càng có thể dễ bị sâu do vì hai nguyên nhân. Thứ nhất, nướu răng có khuynh hướng co lại, để lộ chân răng ra, dễ khiến cho bựa răng bám vào (bựa răng là một chất dính dính đóng ở các kẽ răng, làm cho răng dễ bị hư). Chân răng dễ bị sâu hơn những phần khác. Một vấn đề khác nữa là các chỗ trám bị lỏng lẻo hay lung lay, khiến cho vi trùng dễ tấn công và gây hư hại cho răng.

Làm cách nào để bảo vệ răng và nướu răng?

Nếu chịu khó đánh răng cẩn thận ngày hai lần và dùng loại kem đánh răng có chất fluoride sẽ giúp tránh được sâu răng. Dùng bàn chải cọ mặt trước và mặt sau răng, và dùng loại chỉ đặc biệt (dental floss) để làm sạch kẽ răng. Nếu răng đang bị niềng (niềng là miếng kim loại dùng để kẹp răng giá vào với răng thật), quý vị càng phải cẩn thận hơn trong việc giữ vệ sinh những cái răng dùng để nâng đỡ răng giả. Quý vị cũng có thể bảo vệ răng bằng cách tránh ăn đồ ngọt hay uống nước ngọt trước bữa ăn. Nếu thích ăn hay uống đồ ngọt, quý vị chỉ nên ăn hoặc uống vào bữa ăn mà thôi (vì sau đó chắc chắn thế nào quý vị cũng phải đánh răng). Trước giờ ăn cơm, nếu muốn ăn vặt, quý vị chỉ nên ăn những thứ không có đường và uống nước thường hay nước trà mà thôi.

Khi nào thì nên đến nha sĩ nhờ khám?

Quý vị đừng bao giờ đợi đến khi răng bị đau mới đi khám, mà nên đi khám thường xuyên. Làm như vậy sẽ dễ khám phá ra những dấu hiệu răng bị sâu, cũng như nướu bị sưng hay nhiễm trùng có thể dẫn đến việc phải nhổ bỏ răng. Nếu thấy các triệu chứng như nướu bị chảy máu hay sưng, hơi thở hôi hám hoặc nướu thay hình đổi dạng, quý vị

nên đến nha sĩ nhờ khám. Vì chứng ung thư miệng thường xảy ra ở những người thuộc lứa tuổi từ 45 trở lên, do đó nếu thường xuyên bị lở miệng hay trong miệng nổi bướu, quý vị không nên chờ chần chờ mà nên đi bác sĩ hay nha sĩ ngay.

Nếu mang hàm giả hay răng giả thì phải làm gì?

Bảo vệ những thứ như răng giả hay hàm giả cũng quan trọng như việc bảo vệ răng thật và nướu vậy. Mỗi ngày quý vị nên bỏ thì giờ cọ rửa mặt trong và mặt ngoài của răng, và nên dùng xà phòng rửa chén hay xà bông để rửa. Khi không dùng đến hàm răng giả, quý vị nên ngâm trong nước có pha thuốc diệt trùng (antibacterial denture tablets). Tuy nhiên, làm như vậy không có nghĩa là quý vị sẽ không phải đánh răng hay cọ rửa hàm giả thường xuyên mỗi ngày. Nếu mang răng giả, khi thấy có những triệu chứng khó chịu, quý vị nên lập tức đi nha sĩ để nhờ khám.

Nếu không thạo Anh Ngữ, quý vị nên gọi điện thoại cho Ban Thông Ngôn Qua Điện Thoại (TIS), ở số 131450 trước, nhờ họ liên lạc giúp mình.

Muốn có tài liệu liên quan đến các vấn đề y học thường thức bằng Việt Ngữ, quý vị có thể liên lạc với Trung Tâm Hướng Dẫn và Giáo Dục Y Tế Đa Văn Hóa Multicultural Communication) trên hệ thống liên mạng, theo địa chỉ dưới đây:

<http://mhcs.health.nsw.gov.au>

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.