

CHĂM SÓC RĂNG DÀNH CHO NGƯỜI CAO NIÊN
[DENTAL CARE FOR OLDER PEOPLE]

Điều thật sự quan trọng là chăm sóc răng và nướu răng khi tuổi đời chúng ta ngày càng cao – bởi lẽ vấn đề về răng và nướu răng ảnh hưởng đến sức khỏe tổng quát và sức khỏe hàng ngày của chúng ta. Nhờ răng miệng sạch, không bệnh, chúng ta có thể ăn uống, nói chuyện và giao tiếp mà không bị đau đớn, khó chịu hoặc xấu hổ. Hầu hết vấn đề bị sâu răng và bệnh nướu (bệnh nha chu) đều có thể tránh được hoặc chữa trị dứt hẳn nếu chúng ta biết ngăn ngừa sớm. Người ta tìm ra bằng chứng cho thấy sức khỏe răng miệng kém có mối liên hệ đến nhiều vấn đề khác về sức khỏe. Ăn thức ăn có hại có thể dẫn tới việc phải nhổ răng cũng như những vấn đề khác về sức khỏe, nhưng đồng thời cũng có nghĩa là chúng ta không thể ăn và nhai kỹ và từ đó sức khỏe chúng ta lại bị ảnh hưởng thêm nữa. Bệnh nhiễm trùng ở miệng có thể ảnh hưởng đến toàn thân và có thể có dẫn tới bệnh tim, bệnh tiểu đường, tai biến mạch máu não (đột quỵ) và bệnh đường hô hấp. Những vấn đề có liên quan đến sức khỏe răng miệng kém thường xảy ra nhất là sâu răng và nhức răng, chảy máu nướu răng, loét miệng, hơi thở hôi, răng bị xói mòn và khô miệng. Thông thường những vấn đề này có thể ngăn ngừa hay chữa trị dễ dàng.

<u>Bệnh</u>	<u>Nguyên Nhân/Tác Hai</u>	<u>Có thể làm gì</u>
Sâu Răng	Nguyên nhân do thức ăn ngọt, thuốc men có đường, không có đủ lượng flo, vệ sinh răng miệng kém và bựa răng.	Có thể ngăn ngừa được bằng cách bớt ăn uống thức ăn/thức uống ngọt, đánh răng kỹ mỗi ngày, dùng chỉ nha khoa cọ răng mỗi ngày, uống nước máy (từ vòi) và sử dụng kem đánh răng có chất flo bằng bàn chải loại mềm hay máy đánh răng điện.
Bệnh nướu răng	Nguyên nhân do bựa răng, di truyền, áp lực tâm lý, các loại thuốc nhất định (thí dụ như thuốc chống trầm cảm, trị bệnh tim v.v.) nghiện rượu, thiếu dinh dưỡng, bệnh tiểu đường và hút thuốc. Điều này làm hơi thở bị hôi, nướu răng chảy máu và răng lung lay.	Có thể ngăn ngừa được bằng cách thường xuyên đi nha sĩ, chà sạch bựa răng, đánh răng kỹ mỗi ngày, dùng chỉ nha khoa cọ răng mỗi ngày, chà rửa răng giả, bớt ăn uống thức ăn/thức uống ngọt, uống nước máy (từ vòi) và sử dụng kem đánh răng có chất flo bằng bàn chải đánh răng loại mềm.
Loét miệng	Nguyên nhân do răng giả gấn không vừa vặn, áp lực tâm lý, sức khỏe kém và chấn thương tại nơi này. Dấu hiệu bệnh là bị viêm kinh niên.	Giữ gìn vệ sinh miệng, ăn uống lành mạnh, hấp thu dồi dào Vitamin B, C và Kẽm, và giảm áp lực tâm lý. Bất cứ vết loét miệng nào kéo dài hơn 14 ngày đều nên đi nha sĩ khám bởi lẽ chúng có thể trở thành ác tính.
Hơi thở hôi (Miệng hôi)	Nguyên nhân do bệnh nướu răng, sâu răng, miệng khô, bệnh đường ruột, vệ	Giữ gìn vệ sinh răng miệng, chà sạch lưỡi (đặc biệt là phần cuối của lưỡi),

sinh răng không kỹ, vi khuẩn hoạt động mạnh trên lưỡi, viêm xoang mũi hoặc một số bệnh khác (viêm phế quản v.v.).

uống thật nhiều chất lỏng, làm vệ sinh miệng sau khi ăn/uống sản phẩm làm từ sữa, nhai kẹo cao su không đường và ăn trái cây và rau quả tươi.

Răng bị xói mòn

Nguyên nhân do tiêu thụ thức ăn và thức uống có nhiều axit, thức uống và thuốc men có nhiều đường trong thời gian dài và chứng ói hay ợ chua nhiều lần. Răng dễ bị ê và đau, có vẻ ngắn đi và có đốm vàng ngoài những chỗ bị mẻ răng.

Sử dụng ống hút khi uống thức uống ngọt hoặc có axit, cắt trái cây thành miếng nhỏ, thuốc men không có đường, chỉ ăn thực phẩm ngọt một lần trong ngày, uống nước máy (vòi) giữa các bữa ăn, nhai kẹo cao su không đường, ăn qua loa bằng những thực phẩm làm từ sữa, dùng bàn chải đánh răng mềm với kem đánh răng có chất flo và thường xuyên đi khám răng.

Khô Miệng

Là phản ứng phụ của một số thuốc men, liệu pháp xạ trị, hóa trị, hút thuốc, dây thần kinh bị tổn hại và những chứng bệnh như bệnh tiểu đường. Từ đó nói và nuốt khó, ngủ không thẳng giấc, đau cổ họng/miệng và hơi thở hôi.

Có thể ngăn chặn được bằng cách xem xét lại các thuốc men, sử dụng các sản phẩm dành cho 'miệng khô' (thí dụ như biotene), kiểm chế bệnh tiểu đường, uống thêm nước và giảm bớt lượng caffeine và hút thuốc.

Một Số Gợi Ý để Săn Sóc Răng

Đánh Răng

- Đánh răng ít nhất hai lần một ngày (nên đánh răng sau bữa điểm tâm và buổi tối khi sắp đi ngủ).
- Dùng môi cách xa răng.
- Sử dụng bàn chải đánh răng mềm, bàn chải đánh răng điện là trợ cụ tốt.
- Chỉ sử dụng kem đánh răng có chất flo với lượng ít 'cỡ hạt đậu'.
- Chải nước rửa răng và răng.
- Thường xuyên xả sạch bàn chải đánh răng, thay bàn chải mới mỗi 3 tháng.
- Để bàn chải đánh răng khô ở nơi thoáng khí (để vi khuẩn không sinh sôi nảy nở) và đừng bọc đậy.

Răng giả

- Bựa răng đóng vào răng giả lẫn răng thật, từ đó làm cho hơi thở bị hôi, làm cho những răng còn lại bị sâu và bệnh nướu răng.
- Tháo/gỡ răng giả ra sau mỗi bữa ăn và xả sạch, chà rửa răng giả và làm vệ sinh nướu răng hai lần một ngày.
- Chà sạch răng giả bằng bàn chải chà móng tay và xà bông, đừng sử dụng kem đánh răng bình thường, vì loại này sẽ làm mòn răng giả. Đừng sử dụng nước sôi hoặc các chất tẩy gia dụng loại mạnh như thuốc tẩy.
- Tháo/gỡ răng giả vào ban đêm và để trong một ly nước máy (từ vòi)
- Lót khăn mặt hoặc mở/vặn nước ra bồn rửa mặt khi chùi rửa răng giả, phòng trường hợp quý vị lỡ làm rớt thì không bị gãy.
- Báo cho nha sĩ biết nếu thấy có bất cứ vết nứt hay vết mẻ nào, tất cả răng giả đều phải được kiểm tra thường xuyên. Nếu răng giả đeo không vừa vặn, hãy đi gặp nha sĩ.

- Nhờ nha sĩ khắc chữ tắt họ tên của quý vị vào răng giả để tránh bị lẫn lộn nếu bị rớt trong bệnh viện.
- Cần thận khi cầm răng giả.

Dịch Vụ Nha Khoa

Dịch Vụ Nha Khoa Công Cộng miễn phí tại NSW cung cấp dịch vụ săn sóc răng khẩn cấp, chăm sóc răng thường lệ và dịch vụ làm răng giả cho người

- Có Thẻ Chiết Giảm Dành Cho Người Lãnh Cấp Dưỡng (*Pensioner Concession Card*), Thẻ Y Tế (*Health Care Card*) hoặc Thẻ Người Cao Niên Liên Bang (*Commonwealth Seniors Card*).
- Tất cả trẻ em dưới 5 tuổi.
- Học sinh toàn thời trong hạn tuổi từ 5 đến 18.

Đối với hầu hết các dịch vụ, quý vị đều phải chờ đợi.

Gợi Ý dành cho Bệnh Nhân Bệnh Tiểu Đường Khi Đến Cuộc Hen Nha Khoa

- Hỏi xin giờ hẹn vào buổi sáng.
- Thử lượng đường trong máu.
- Sử dụng insulin (nếu cần) và ăn bình thường trước khi đi đến nha sĩ.
- Đem theo kẹo/đồ ngọt.
- Đưa cho nha sĩ xem danh sách các loại thuốc men quý vị đang sử dụng và liều lượng (xuất trình Phiếu Ghi Thuốc Men) và chi tiết liên lạc của bác sĩ chữa trị bệnh tiểu đường của quý vị.
- Đình hoãn các thủ thuật nha khoa không khẩn cấp nếu lượng đường trong máu của quý vị bị bất thường.
- Luôn luôn tuân theo chỉ dẫn của nha sĩ.
- Luôn luôn nhớ người bệnh tiểu đường lâu lành hơn.

Chế Độ Ăn Uống và Dinh Dưỡng

Nâng cao sức khỏe bằng cách ăn trái cây và rau quả cũng giảm bớt nguy cơ bị bệnh. Chế độ ăn uống không lành mạnh có thể dẫn tới bị bệnh nướu răng và bị sâu răng, do đó để giữ gìn răng, điều rất quan trọng là quý vị ăn thực phẩm giàu dinh dưỡng. Thực phẩm giàu cacbohidrat, đường và tinh bột làm tăng gia việc sinh ra axit bựa răng làm lung men răng và gây ra sâu răng. Nếu phải ăn thực phẩm ngọt hay giàu tinh bột, quý vị nên ăn những thứ này trong bữa ăn, đừng ăn giữa bữa ăn và tránh loại thực phẩm ăn dính răng.

Xylitol là chất ngọt tự nhiên có thể dùng thay thế cho đường. Chất này không làm bựa răng gia tăng và thậm chí có thể giúp giết chết vi khuẩn làm răng bị sâu. Ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng cũng có lợi cho răng miệng. Theo Những Hướng Dẫn Về Ăn Uống của Úc, người lớn nên ăn ít nhất 2 suất trái cây và 5 suất rau cải mỗi ngày vì những thứ này giàu vitamin, chất khoáng và chất xơ tốt cho hệ tiêu hóa. Một số legum (các loại đậu) cũng có chất đạm.

Một suất rau quả tương đương với (ví dụ):

- 75g (hay nửa ly) rau cải hay legum, hoặc
- Một củ khoai tây cỡ trung bình, hoặc
- Một ly sà lách rau cải.

Một suất trái cây tương đương với (ví dụ):

- 150g trái cây tươi, hoặc
- 1 thứ trái cây cỡ trung bình (như 1 trái táo), hoặc
- 2 thứ trái cây cỡ nhỏ (như 2 trái mơ).

Acknowledgements:

- Oral Health Promotion, South Eastern Sydney Illawarra Area Health Service
- Hunter New England Oral Health Service
- Oral-B
- American Academy of Periodontology
- www.health.gov.au
- www.gofor2and5.com.au



Health Promotion Service for Older People

CPSA, Level 9, 28 Foveaux Street, Surry Hills, NSW 2010
Phone: 02 9281 3588, Country callers: 1800 451 488, Fax: 02 9211 8700
Email: health@cpsa.org.au Web: www.cpsa.org.au
ABN: 11 244 559 772
Fund: South Eastern Sydney Illawarra Area Health Service
Auspice: Combined Pensioners & Superannuants Association of NSW Inc.
(CPSA), Updated August 2008

