

# Ở độ tuổi 35-50, liệu nụ cười của chúng ta có thực sự an toàn?

Một mối đe dọa thầm lặng đang ảnh hưởng đến sức khỏe và sự tự tin của hàng triệu người Việt.



# Một Vấn Đề Chung Của Thế Hệ Chúng Ta

**85-90%**

người Việt Nam gặp các vấn đề về nướu răng.



**TOP CAO NHẤT**

khu vực Đông Nam Á.



**Hơn 70%**

người trưởng thành có cao răng - “thủ phạm” chính gây bệnh.



Đây không phải là vấn đề của riêng ai. Viêm nha chu là thực tế sức khỏe phổ biến hàng đầu ở người trung niên Việt Nam.

# Nhận Diện "Kẻ Ăn Mòn Thầm Lặng"

Nướu Khỏe Mạnh

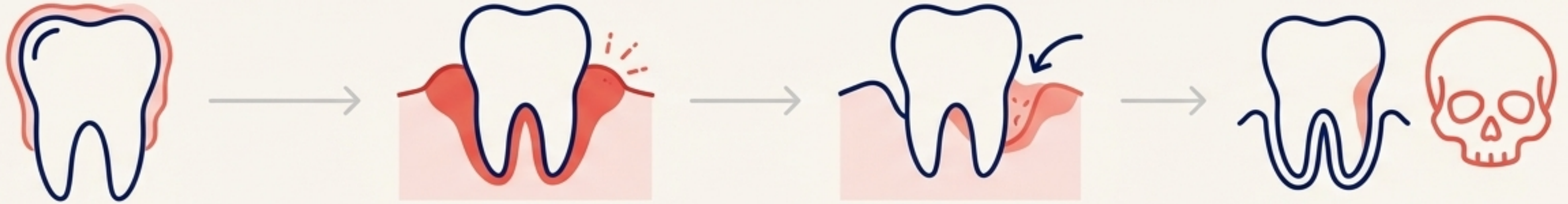


Nướu Bị Viêm Nha Chu



Viêm nha chu là tình trạng nhiễm trùng nướu nghiêm trọng, phá hủy các mô mềm và xương nâng đỡ răng. Nếu không được điều trị, nó có thể dẫn đến mất răng.

# Hành Trình Phá Hủy Của Viêm Nha Chu



## 1. Màng Bám

Vi khuẩn tích tụ thành một lớp màng dính trên răng.

## 2. Viêm Nướu

Độc tố từ vi khuẩn gây sưng, đỏ và chảy máu nướu.

## 3. Túi Nha Chu

Nướu bắt đầu tụt khỏi răng, tạo ra các "túi" chứa đầy vi khuẩn.

## 4. Tiêu Xương & Mất Răng

Nhiễm trùng phá hủy xương và dây chằng, khiến răng lung lay và rụng đi.

# Những Yếu Tố Thúc Đẩy Bệnh Tiến Triển Nhanh



## Hút thuốc lá

Làm giảm khả năng chống nhiễm trùng của nước.



## Stress công việc

Gây suy giảm hệ miễn dịch toàn thân.



## Chế độ ăn nhiều đường

“Nuôi dưỡng” vi khuẩn có hại trong mảng bám.



## Vệ sinh răng miệng chưa tốt

Nền tảng cho mảng bám và cao răng hình thành.



## Bệnh nền (đặc biệt là Tiểu đường)

Người bệnh tiểu đường có nguy cơ mắc bệnh nha chu cao hơn và khó kiểm soát hơn.

# Viêm Nha Chu: Không Chỉ Là Chuyện Răng Miệng

**Tim Mạch:** Vi khuẩn từ nướu có thể đi vào máu, làm tăng nguy cơ nhồi máu cơ tim và đột quỵ.



**Tiểu Đường:** Nhiễm trùng nướu gây khó khăn trong việc kiểm soát đường huyết.



## Sức Khỏe Toàn Thân:

Tình trạng viêm mãn tính trong miệng có thể gây mệt mỏi và ảnh hưởng đến toàn bộ cơ thể.



**Sức Khỏe Thai Kỳ:** Ở phụ nữ mang thai, viêm nha chu có thể làm tăng nguy cơ sinh non.





# Tin Vui: Chúng Ta Hoàn Toàn Có Thể Kiểm Soát Được.

Bệnh viêm nha chu có thể phòng ngừa và điều trị hiệu quả nếu chúng ta hành động đúng cách và kịp thời.

# Checklist Phòng Ngừa Tinh Gợn Tại Nhà



**Đánh răng đúng cách:** 2 lần mỗi ngày với kem đánh răng chứa Fluoride.



**Chế độ ăn lành mạnh:** Tăng cường rau củ quả, giảm đường và tinh bột.



**Dùng chỉ nha khoa:** Ít nhất 1 lần mỗi ngày để làm sạch kẽ răng.



**Từ bỏ thuốc lá:** Đây là bước quan trọng nhất để cải thiện sức khỏe nướu.



**Sử dụng nước súc miệng:** Chọn loại sát khuẩn không chứa cồn để không làm khô miệng.

# Nền Tảng Quan Trọng Nhất: Khám Nha Khoa Định Kỳ

- Vệ sinh tại nhà không thể loại bỏ hoàn toàn cao răng (vôi răng) đã hình thành.
- Chỉ có nha sĩ mới có thể làm sạch triệt để mảng bám cứng đầu này.

**Khám định kỳ và cạo vôi răng 6 tháng/lần** để phát hiện sớm các vấn đề và ngăn chặn bệnh tiến triển.



# Nếu Đã Mắc Bệnh, Đừng Lo Lắng



## Giai đoạn đầu

Cạo vôi răng sâu (dưới nướu) để loại bỏ vi khuẩn và làm bề mặt chân răng nhẵn bóng.



## Giai đoạn tiến triển

Có thể cần dùng thuốc kháng sinh tại chỗ hoặc toàn thân theo chỉ định của bác sĩ.



## Giai đoạn nặng

Can thiệp phẫu thuật để làm sạch các túi nha chu sâu và tái tạo xương nếu cần.

Phát hiện càng sớm, điều trị càng đơn giản và hiệu quả.

# Nụ Cười Của Bạn Là Khoản Đầu Tư Cho Tương Lai

Chăm sóc răng miệng không chỉ là để giữ răng. Đó là để:

- ✓ Ăn uống ngon miệng
- ✓ Tự tin trong giao tiếp
- ✓ Bảo vệ sức khỏe tim mạch và toàn thân
- ✓ Giữ gìn chất lượng cuộc sống khi về già



**Bảo vệ sức khỏe  
và nụ cười của bạn.**

Đặt lịch hẹn với nha sĩ  
của bạn ngay hôm nay.



Hành động sớm là chìa khóa cho một hàm răng khỏe mạnh đến cuối đời.