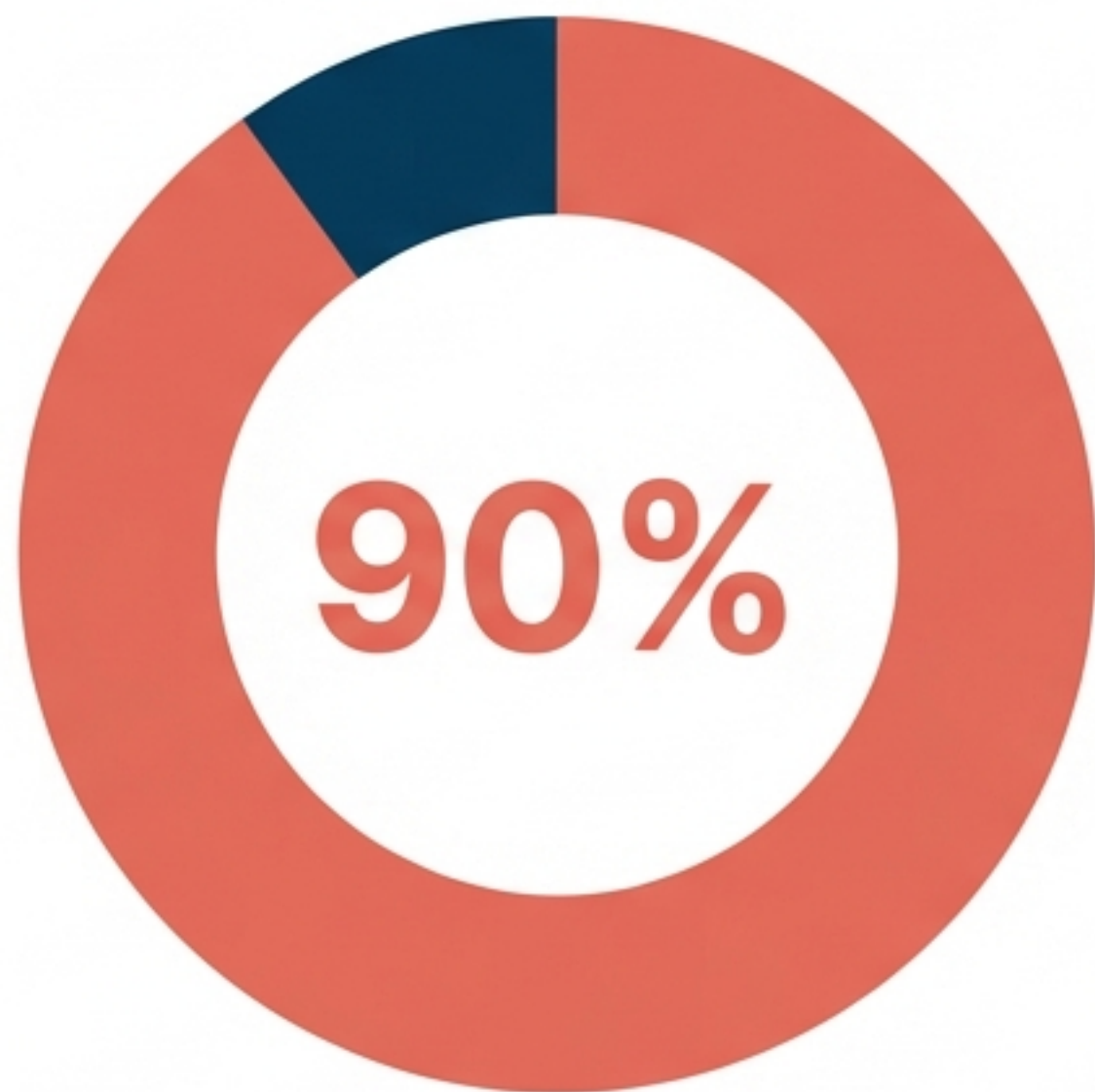


Cẩm Nang Bảo Vệ Sức Khỏe Răng Miệng: Viêm Nướu Răng

Hướng dẫn toàn diện dành cho người
trưởng thành (30-50 tuổi) để phòng ngừa
và điều trị hiệu quả.



90% Dân Số Có Nguy Cơ Mắc Viêm Nướu



Bệnh lý phổ biến nhất nhưng thường bị bỏ qua.



Bạn đang ở độ tuổi 30-50? Bạn bận rộn với sự nghiệp và gia đình?



Đừng để Viêm nướu (Gingivitis) – kẻ thù thầm lặng – phá hủy nụ cười và sức khỏe của bạn.



Tin tốt: Bệnh có thể phòng ngừa và chữa khỏi hoàn toàn nếu phát hiện sớm.

Hiểu Đúng Về Viêm Nướu (Gingivitis)

Định nghĩa

Tình trạng viêm nhiễm mô nướu do mảng bám vi khuẩn tích tụ.

Phân loại (Hiệp hội Nha chu Mỹ 2017)

- Do mảng bám (phổ biến nhất).
- Không do mảng bám (do di truyền, virus, tổn thương...).



Lưu ý quan trọng: Viêm nướu là GIAI ĐOẠN ĐẦU của bệnh nha chu.

Cơ Thể Bạn Đang Cảnh Báo Điều Gì?



1. Nướu đổi màu

Chuyển từ hồng nhạt sang đỏ thẫm hoặc tím tái.



2. Sưng phồng

Nướu mất độ săn chắc, trở nên mềm và nhạy cảm.



3. Chảy máu

Dấu hiệu sớm nhất – đặc biệt khi đánh răng hoặc dùng chỉ nha khoa.

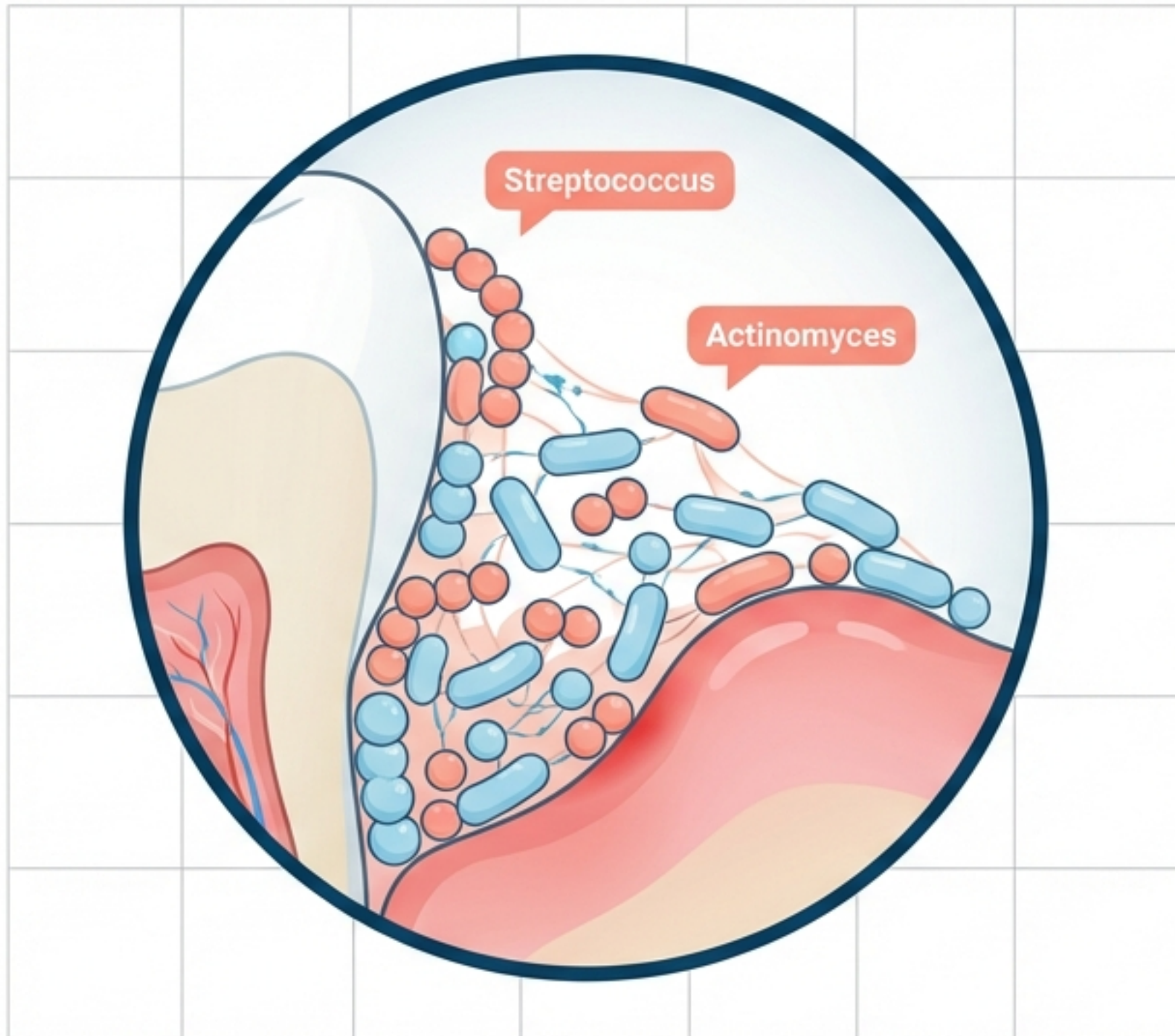


4. Hơi thở có mùi

Mùi hôi dai dẳng dù đã đánh răng.

Cảnh Báo: Bệnh có thể tiến triển âm thầm và không gây đau đớn trong giai đoạn đầu. Đừng chủ quan!

Kẻ Thù Giấu Mặt: Màng Bám Vi Khuẩn (Biofilm)



Cơ chế:

- Vi khuẩn tích tụ trên răng (đặc biệt đường viền nướu)
- ↓
- Hình thành màng bám (Biofilm)
- ↓
- Sản sinh độc tố -> Kích ứng nướu gây viêm

Vị trí nguy hiểm:

Màng bám thường tích tụ nhiều nhất ở kẽ răng và phía trên đường nướu.

Tại Sao Tuổi 30-50 Dễ Mắc Bệnh?



Căng thẳng (Stress)

Làm suy giảm hệ miễn dịch, giảm khả năng chống viêm.



Nội tiết tố

Phụ nữ mang thai hoặc tiền mãn kinh dễ bị viêm nướu.



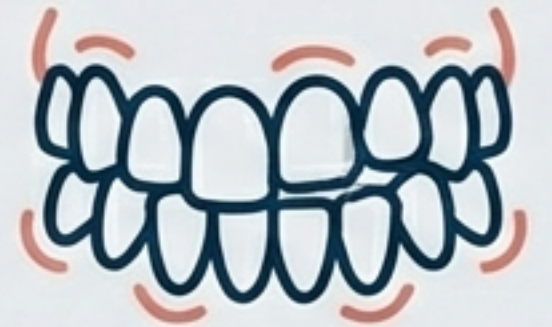
Thuốc men

Một số loại thuốc (như tim mạch) có thể gây phì đại nướu.



Lối sống

Hút thuốc lá, chế độ ăn thiếu Vitamin C.



Cấu trúc răng

Răng lệch lạc tạo nơi trú ẩn cho vi khuẩn.

Lưu ý: Kiểm tra sức khỏe răng miệng định kỳ để phòng ngừa sớm.

Từ Viêm Nướu Đến Mất Răng

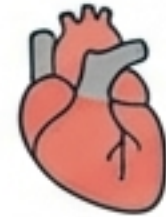


Mối Nguy Hại Cho Sức Khỏe Toàn Thân

Viêm nướu không chỉ tại chỗ, nó ảnh hưởng đến toàn bộ cơ thể.

Tim Mạch

Vi khuẩn từ nướu đi vào máu, tăng nguy cơ bệnh tim.



Bệnh Phổi

Do hít phải vi khuẩn từ khoang miệng vào phổi.



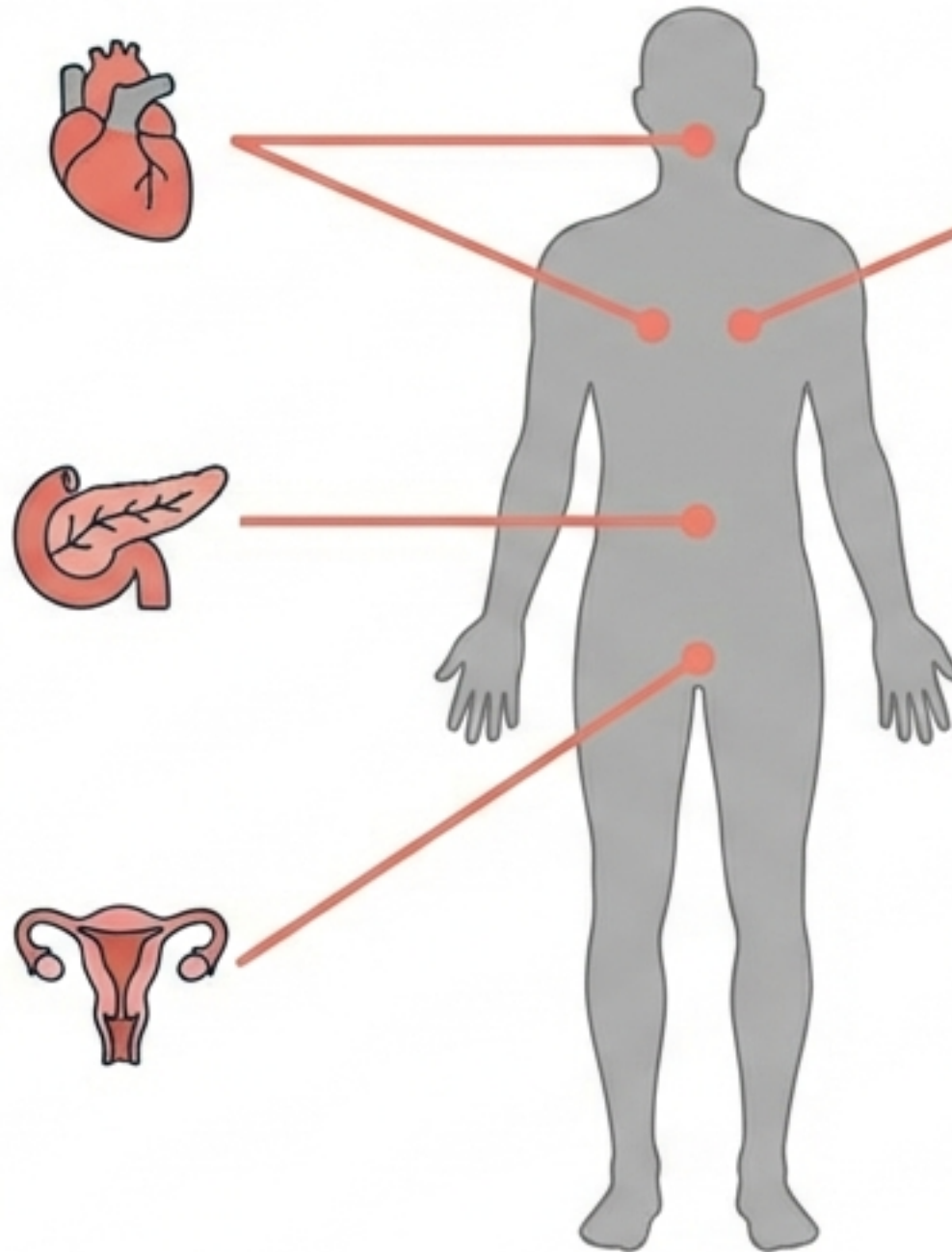
Bệnh Tiểu Đường

Mối liên hệ hai chiều. Viêm nướu làm khó kiểm soát đường huyết.



Thai Kỳ

Tăng nguy cơ sinh non hoặc trẻ nhẹ cân.



Điều Trị Chuyên Sâu Tại Nha Khoa

Physical Treatment



Lấy cao răng (Scaling) & Đánh bóng (Polishing)

Loại bỏ mảng bám và vôi răng cứng đầu (bàn chải không thể làm sạch).

Làm sạch sâu (Deep Cleaning)

Chỉ định khi bệnh tiến triển nặng, cần làm sạch dưới nướu.

Medication Support



Thuốc hỗ trợ

- Nước súc miệng kháng khuẩn (Chlorhexidine 0.12%)
- Kháng sinh (chỉ dùng khi nhiễm trùng nặng/cấp tính theo chỉ định bác sĩ).

Quy Trình Chăm Sóc Tại Nhà "Chuẩn Vàng"



1. Đánh răng

2 lần/ngày, mỗi lần 2 phút. Dùng bàn chải lông mềm.



2. Làm sạch kẽ răng

Dùng Chỉ nha khoa hoặc Máy tăm nước ít nhất 1 lần/ngày.



3. Vệ sinh lưỡi

Loại bỏ nơi trú ẩn của vi khuẩn gây hôi miệng.



4. Súc miệng

Dùng nước muối ấm hoặc nước súc miệng chứa Fluoride.

Pro Tip: Thay bàn chải đánh răng định kỳ 3 tháng/lần.

Dinh Dưỡng & Lối Sống Để Nướu Khỏe

NÊN



- Thực phẩm giàu Vitamin C (Cam, ổi, bông cải xanh) tăng sức đề kháng.
- Uống đủ nước để duy trì tiết nước bọt.
- Bổ sung Probiotics (Lợi khuẩn).

TRÁNH



- Đồ ngọt, nước có gas (thức ăn cho vi khuẩn).
- Hút thuốc lá: Tác nhân hàng đầu gây bệnh nha chu.

Lưu Ý Cho Nhóm Đặc Biệt



Phụ nữ mang thai

Nguy cơ “Viêm nướu thai kỳ” do nội tiết tố. Cần khám nha khoa định kỳ và vệ sinh kỹ lưỡng.



Người bệnh tiểu đường

Kiểm soát đường huyết là chìa khóa bảo vệ nướu. Chữa viêm nướu giúp ổn định đường huyết.



Người lớn tuổi

Nên sử dụng Máy tăm nước hoặc bàn chải điện để hỗ trợ thao tác vệ sinh dễ dàng hơn.

3 Bước Cốt Lõi Để Có Nụ Cười Khỏe Mạnh

1

Vệ sinh đúng cách

Kết hợp Đánh răng + Chải nha khoa mỗi ngày.

2

Khám định kỳ

Đến nha sĩ 6 tháng/lần để lấy lấy cao răng và kiểm tra tổng quát.

3

Lắng nghe cơ thể

Nếu thấy chảy máu nướu, đừng lơ đi – hãy hành động ngay!

Đừng Đợi Đến Khi Đau Mới Đi Khám!



Sức khỏe răng miệng là cửa ngõ của sức khỏe toàn thân.
Bắt đầu thói quen tốt ngay hôm nay để bảo vệ bản thân và gia đình.

Hãy đặt lịch hẹn với nha sĩ của bạn ngay nếu có triệu chứng!

Theo dõi kênh để cập nhật thêm kiến thức sức khỏe bổ ích.