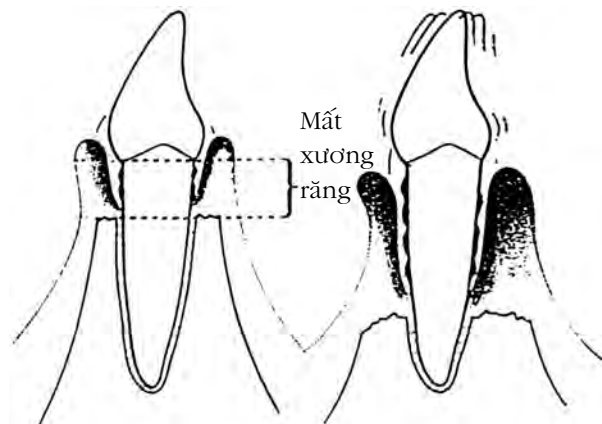


Các vi khuẩn ở mô quanh răng sau một thời gian bị vôi hóa và trở thành bựa răng (vôi răng). Dần dần phần xương chung quanh răng bị phá hủy và răng có thể bị rụng. Bệnh viêm mô quanh răng có thể được nha sĩ hay chuyên viên làm vệ sinh răng chặn đứng hoặc làm ngừng lại.



## Lời khuyên về răng miệng bằng các ngôn ngữ khác nhau



Để tránh sâu răng (karies) và bệnh viêm mô quanh răng chúng ta phải làm theo những lời khuyên dưới đây:

- ◆ **Chải răng thật kỹ với kem đánh răng có chất fluor buổi sáng và buổi tối**
- ◆ **Không ăn thường xuyên quá**  
**Để cho răng được nghỉ ngơi giữa các bữa ăn**
- ◆ **Đến thăm trạm xá chăm sóc răng đều đặn**

## Hệ thống chăm sóc răng ở Thụy Điển

Ở Thụy Điển trẻ em từ 0 đến 19 tuổi được chăm sóc răng miễn phí. Người lớn phải trả tiền chăm sóc răng tùy theo giá biểu riêng biệt.

Các thông tin về nha sĩ (bác sĩ răng) và chuyên viên làm vệ sinh răng miệng cũng như nơi nào bạn có thể tìm đến khi bị đau răng đều có ghi trong sổ điện thoại.

### Bệnh sâu răng

Các lỗ trong răng hay là chứng sâu răng (karies) là do vi khuẩn và chất đường gây ra. Trong miệng chúng ta luôn luôn có vi khuẩn. Các vi khuẩn này rất dễ bám vào răng. Một lớp vi khuẩn như thế trên bề mặt của răng được gọi là bựa răng. Mỗi lần vi khuẩn tiếp xúc với chất đường ngọt thì tạo nên một chất chua a-xít phá hủy răng. Lúc đó các lỗ răng sâu bắt đầu hình thành.

Sâu răng là do vi khuẩn và chất đường gây nên.



Đường có trong phần lớn thức ăn chúng ta ăn, trong thực phẩm thông thường và nhất là các thức uống ngọt, bánh và kẹo.

Vì vậy điều quan trọng là chúng ta không nên ăn thường quá, nhiều nhất là năm lần trong ngày, và cần chải răng buổi sáng và buổi tối.

Nếu bạn uống nước ngọt hoặc ăn bánh kẹo thì nên kết hợp cùng với bữa ăn chính. Hãy uống nước lọc nếu bạn cảm thấy khát giữa các bữa ăn. Nếu cảm thấy thèm đồ ngọt bạn có thể chọn kẹo nhai (tuggummi) hoặc kẹo ngậm có chất ngọt XYLITOL. Chất này không ảnh hưởng đến răng của bạn.

### Fluor

Fluor là một chất làm răng khoẻ chắc. Chất này làm giảm khả năng bị sâu răng. Do đó luôn luôn sử dụng kem đánh răng có fluor. Fluor có thể được sử dụng bằng một cách khác, theo ý đề nghị của nha sĩ hoặc chuyên viên vệ sinh răng.

### Chứng viêm quanh mô răng

(có thể dẫn đến việc sớm rụng răng)

Vi khuẩn cũng còn là lý do gây nên bệnh viêm quanh mô răng, bệnh này thông thường nhất ở người lớn.

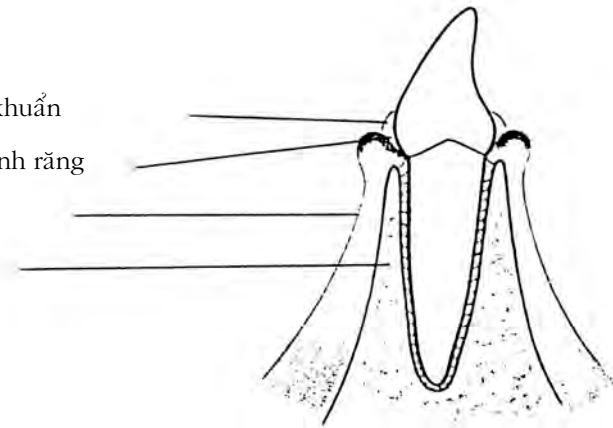
Chúng ta không cảm nhận được chứng viêm quanh mô răng nhưng có một dấu hiệu báo động là thường bị chảy máu khi đánh răng.

Lớp vi khuẩn

Mô quanh răng

Lợi

Xương



Vùng lợi bám chặt vào răng chúng ta thường gọi là mô quanh răng. Các vi khuẩn có thể phát triển ở vùng mô này và chúng ta không thể tự chải răng trừ khử hết vi khuẩn được. Lợi bị đỏ, sưng lên và dễ bị chảy máu.