



FOLK
TAND
VÅRDEN
SKÅNE

Tiếng Việt

Chăm sóc răng tại Skåne

Tư vấn về răng



Dịch vụ chăm sóc răng ở Thụy điển

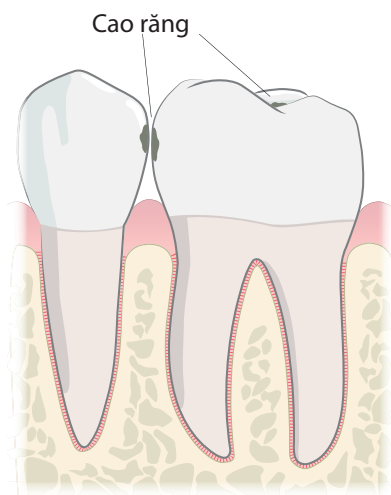
Ở Thụy điển trẻ em trong lứa tuổi 0 đến **23** được chăm sóc răng miễn phí. Người lớn phải trả lệ phí chăm sóc răng theo qui định. Thông tin về các nha sĩ và y tá nha khoa cũng như nơi bạn có thể liên lạc khi bị đau răng có trong trang web.

Cao răng

Sâu rau, **cao răng**, được tạo ra do vi khuẩn và đường. Trong miệng chúng ta luôn luôn có vi khuẩn. Chúng dính vào răng một cách dễ dàng. Cái màng vi khuẩn bám trên răng đó gọi là lớp vi khuẩn. Mỗi lần vi khuẩn tiếp xúc với đường tạo ra một loại axit làm mòn răng. Khi răng bị axit làm mòn nhiều lần sẽ tạo ra sâu răng.

Đường có trong tất cả các thức ăn chúng ta ăn, thức ăn bình thường và nhiều nhất trong các loại nước ngọt, bánh và kẹo. Vì vậy rất quan trọng là không được ăn thường xuyên, nhiều nhất năm lần một ngày, và phải đánh răng cả sáng và tối.

Nếu bạn uống nước ngọt có ga hoặc bánh kẹo thì nên ăn cùng khi ăn cơm. Chỉ uống nước giữa các bữa ăn. Nếu bạn thêm ngọt hãy dùng kẹo cao su không có đường hoặc viên thuốc. Những cái đó không ảnh hưởng đến răng.



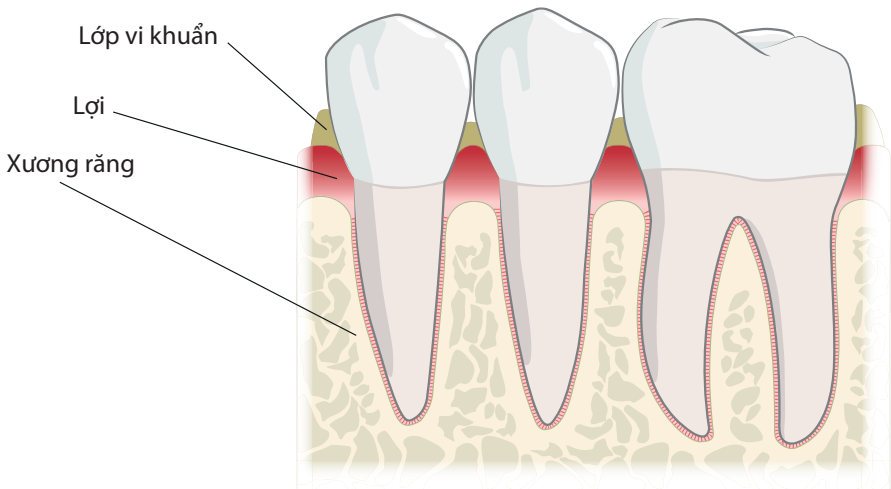
Fluor

Fluor là hóa chất làm răng khỏe hơn. Nó làm giảm khả năng tạo cao răng. Vì vậy nên dùng kem đánh răng có fluor. Fluor cũng có thể dùng bằng cách khác, mà nha sĩ hoặc y tá nha khoa hướng dẫn.

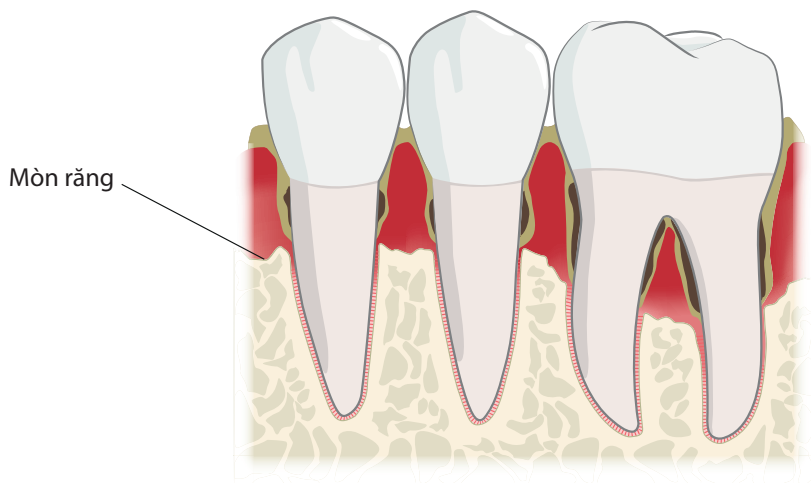
Rụng răng

Vi khuẩn là nguyên nhân dẫn đến **rụng răng** nữa, thông thường ở người lớn. Không cảm giác được là sẽ bị rụng răng nhưng một sự báo hiệu là bị chảy máu khi đánh răng.

Chỗ lợi nơi chân răng thường có khu vực mà người ta gọi là cái túi lợi. Vi khuẩn có thể ẩn ở đó mà rất khó đánh răng đi được. Lợi bị đỏ, sưng và dễ chảy máu.



Vi khuẩn ở những túi lợi sẽ hóa vôi và trở thành cao răng. Với thời gian nó làm hỏng chân răng và vậy răng sẽ bị rụng. Nha sĩ hoặc y tá nha khoa có thể bỏ cao rau đi để ngăn cản hoặc chống việc rụng răng.



Để tránh bị cao răng và rụng răng thì nên theo những lời khuyên sau:

- Đánh răng kỹ càng với thuốc đánh răng có chứa fluor cả sáng và chiều.
- Không ăn thường xuyên. Hãy cho răng nghỉ giữa các bữa ăn.
- Đến nơi chăm sóc răng thường xuyên.