



NHA KHOA ĐẠI DƯƠNG
Bảo tồn răng gốc - khai nguồn vẻ đẹp



**8020
BẢO
TỒN
RĂNG
GỐC
TRỌN
ĐỜI**

CHĂM SÓC RĂNG MIỆNG THEO CÁCH CỦA NGƯỜI NHẬT ĐỂ 80 TUỔI VẪN GIỮ ĐƯỢC 20 RĂNG GỐC

"Nhật Bản rất coi trọng việc chăm sóc sức khỏe răng miệng xuyên suốt từ khi sinh ra đến khi cuối đời, bởi họ xác định sức khỏe răng miệng tác động rất lớn đến chất lượng cuộc sống. Vì vậy, Nhật Bản đã triển khai chương trình 8020 với 7 giai đoạn chăm sóc răng miệng toàn diện giúp bảo tồn 20 răng gốc dù ở tuổi 80".

NHA KHOA ĐẠI DƯƠNG - ĐƠN VỊ TIỀN PHONG
VÀ ĐUY NHẤT THỰC HIỆN CHƯƠNG TRÌNH 8020 TẠI VIỆT NAM

5. GIAI ĐOẠN TRƯỞNG THÀNH

Ở tuổi trưởng thành, công việc, gia đình, con cái bận rộn thường là nguyên nhân làm xao nhãng việc chăm sóc sức khỏe răng miệng. Viêm nướu và viêm nha chu cũng sẽ tiến triển nhanh hơn. Đặc biệt là các bệnh viêm lợi viêm nha chu bắt nguồn từ vi khuẩn trong cao răng gây ra.

CÁCH CHĂM SÓC CƠ BẢN

- Loại bỏ triệt để cao răng bằng cách đánh răng đúng cách và đi lấy cao răng định kỳ.
- Quan sát tình trạng nướu răng của mình ít nhất 1 lần/tuần.
- Yêu bản thân, sống lành mạnh, xem xét những thói quen sinh hoạt của bản thân.

6. GIAI ĐOẠN TRUNG NIÊN

Sau 40 tuổi, số người bị mất răng ngày càng tăng trong đó có khoảng 80% người trong độ tuổi này có triệu chứng của bệnh viêm nha chu.

CÁCH CHĂM SÓC CƠ BẢN

- Chải răng một cách cẩn thận, sử dụng lông bàn chải để chạm đến túi nha chu, răng và kẽ răng.
- Vệ sinh bằng bàn chải kẽ răng.
- Cây ghép răng bị mất và trám răng sâu.

1. GIAI ĐOẠN BÀO THAI

Răng của trẻ được hình thành trong quá trình mang thai, chất lượng men răng và ngà răng cũng gần như được quy định hết trong giai đoạn này.



CÁCH CHĂM SÓC CƠ BẢN

Ăn uống cân bằng chất chất dinh dưỡng đặc biệt là các chất giúp hoàn thiện nền tảng của men răng, ngà răng và vôi hóa.

- Không ăn quá nhiều đồ ngọt
- Đánh răng ngay sau khi ăn.
(Nếu bạn không thể đánh răng do óm nghén, hãy làm sạch bằng nước súc miệng)
- Đi khám nha khoa lúc thai đã ổn định (Từ 4~7 tháng)
- Kiểm tra răng và đặc biệt răng khôn mọc lệch trước khi mang thai

2. GIAI ĐOẠN TỪ 0-6 TUỔI

Răng sữa bắt đầu mọc khoảng 6 - 8 tháng sau khi sinh, đến khoảng 2-3 tuổi thì sẽ mọc đủ. 2 - 3 năm sau đó là thời kì dễ hình thành răng sâu nhất.



CÁCH CHĂM SÓC CƠ BẢN

- Tạo thói quen đánh răng cho trẻ.
- Ăn các loại thức ăn có độ cứng phù hợp.
- Hạn chế cho trẻ ăn nhiều đồ ngọt.

7. GIAI ĐOẠN NGƯỜI CAO TUỔI

Sau 65 tuổi, số người bị mất răng tăng liên tục. Ở những người trong độ tuổi 70 số răng trung bình còn lại là 12 răng.



CÁCH CHĂM SÓC CƠ BẢN

- Thực hiện chế độ ăn uống cân bằng.
- Tạo thói quen nhai kĩ.
- Luôn luôn vệ sinh răng giả sạch sẽ.
- Khám nha khoa định kỳ.
- Chăm sóc và làm sạch răng miệng.



3. GIAI ĐOẠN HỌC SINH TIỂU HỌC

Những chiếc răng vĩnh viễn đầu tiên bắt đầu mọc khi trẻ 6 tuổi. Giai đoạn này răng sữa và răng vĩnh viễn mọc trộn lẫn vào nhau khiến trật tự răng thường không đều và có nhiều răng bàn chải đánh không chạm đến được.



CÁCH CHĂM SÓC CƠ BẢN

- Lựa chọn bàn chải phù hợp.
- Khám răng định kì 3-6 tháng/lần.
- Ăn các loại thức ăn có độ cứng phù hợp, chế độ dinh dưỡng đảm bảo thuận lợi cho việc nhai tạo tiền đề cho sự phát triển xương hàm.

4. GIAI ĐOẠN DẬY THÌ

Ở giai đoạn này hàm răng vĩnh viễn đã được hình thành, khớp cắn đã ổn định. Tuy nhiên, vẫn thường xảy ra viêm nướu do hoocmon thay đổi. Đây cũng là giai đoạn dễ hình thành răng sâu do các thói quen xấu.

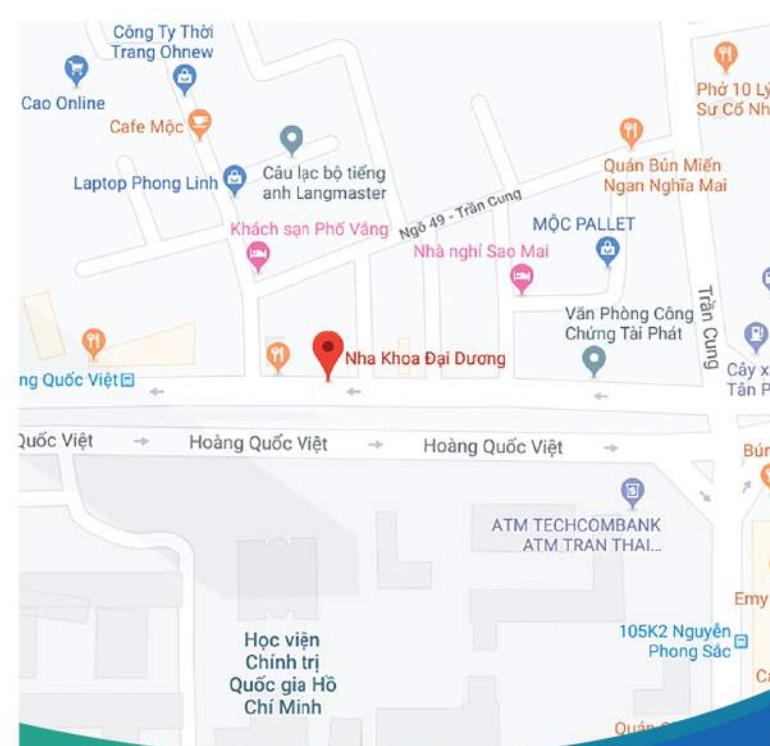


CÁCH CHĂM SÓC CƠ BẢN

- Duy trì thói quen đánh răng và chải răng đúng cách.
- Kết hợp kiểm tra tình trạng nướu (màu sắc và hình dạng).
- Hạn chế các thói quen xấu gây già tăng nguy cơ sâu răng: ăn đồ ngọt, ăn vặt...

NHA KHOA ĐẠI DƯƠNG
Bảo tồn răng gốc - khai nguồn vẻ đẹp

Dù ở giai đoạn nào, răng của bạn cũng cần được chăm sóc một cách cẩn thận nhất. Hãy để **Nha khoa Đại Dương** là người bạn đồng hành chăm sóc sức khỏe răng miệng trọng đới cho gia đình bạn.



NHA KHOA ĐẠI DƯƠNG

200 Hoàng Quốc Việt, Q. Từ Liêm, TP. Hà Nội
084 420 6688
www.nhakhoadaiduong.vn