

BAO LÂU CHÚNG TA NÊN ĐI KHÁM RĂNG MỘT LẦN?

Việc chăm sóc sức khỏe răng miệng đang ngày càng được mọi người chú trọng. Tuy nhiên, một câu hỏi đặt ra với nhiều người là: Bao lâu chúng ta nên thăm khám nha sĩ một lần để duy trì sức khỏe răng miệng tốt nhất?

Việc chăm sóc sức khỏe răng miệng đang ngày càng được mọi người chú trọng. Tuy nhiên, một câu hỏi đặt ra với nhiều người là: Bao lâu chúng ta nên thăm khám nha sĩ một lần để duy trì sức khỏe răng miệng tốt nhất?

>>> Thực hành khám răng trên Robot>>> Mẹo chữa đau răng cực hiệu quả

Rất nhiều người cho rằng, chúng ta nên đi khám răng cứ 6 tháng một lần, ngay cả khi đó không phải là điều chúng ta đang áp dụng trong thực tế. Dẫn vậy, liệu các cuộc kiểm tra 2 lần/năm này có thực sự cần thiết hay không vẫn còn là một vấn đề gây tranh cãi.

Trong thực tế, hiện thậm chí vẫn chưa rõ con số 6 tháng một lần này bắt nguồn từ đâu. Một số người tin rằng, nó có từ thế kỷ 18, rất lâu trước khi xuất hiện các cuộc thử nghiệm ngẫu nhiên, có thể kiểm nghiệm được các lợi ích của việc đi khám răng thường xuyên.

Tất nhiên, những người có nhiều vấn đề về răng miệng cần phải thăm khám nha sĩ thường xuyên, nhưng chuyện đó với những người khác thì sao?

Theo các chuyên gia, răng vĩnh viễn dễ bị sâu hơn sau khi nhú lên, nên khi trẻ em mới bắt đầu mọc những chiếc răng vĩnh viễn đầu tiên ở độ tuổi 6 - 8, chúng cần được thăm khám thường xuyên. Ở thanh thiếu niên, răng ít khả năng bị tổn hại hơn, cho mãi tới khi những chiếc răng khôn trồi lên lúc chủ nhân ngoài 20 tuổi. Vì vậy, nguy cơ hỏng răng thay đổi ở các thời điểm khác nhau trong cuộc đời chúng ta.

Năm 2000, 3/4 các nha sĩ được khảo sát ở New York, Mỹ đề xuất kiểm tra răng miệng định kỳ 6 tháng/lần, bất chấp việc thiếu vắng các nghiên cứu tìm hiểu xem tần suất ấy có tạo ra sự khác biệt đối với những bệnh nhân có nguy cơ thấp bị sâu răng hoặc mắc bệnh nướu răng hay không. Hiện nay, nhiều tổ chức, chẳng hạn như Viện Nha khoa nhi khoa Mỹ vẫn đề xuất kiểm tra răng 6 tháng/lần.

Tuy nhiên, suốt nhiều thập niên qua, một số người phản biện rằng, việc lựa chọn 6 tháng như khoảng cách thời gian lý tưởng giữa các lần thăm khám nha khoa tương đối mang tính chủ quan. Quay trở lại năm 1977, Aubrey Sheiham, một giáo sư sức khỏe nha khoa cộng đồng ở trường University College London (Anh) đã cho xuất bản một bài viết trên tạp chí The Lancet, bày tỏ sự thất vọng về việc thiếu bằng chứng cho quan điểm kiểm tra răng 6 tháng/lần. Gần 40 năm sau, ông vẫn giữ nguyên ý kiến này.

Năm 2003, một cuộc khảo cứu hệ thống xem xét lại các nghiên cứu về vấn đề trên khi đó, đã được tiến hành. Kết quả thu được rất lẫn lộn. Một số nghiên cứu phát hiện không có khác biệt nào giữa số răng bị sâu, trám răng hoặc mất răng giữa những người thường xuyên thăm khám nha sĩ và những người không làm điều này. Trong khi đó, các nghiên cứu khác nhận thấy ít trường hợp trám răng hơn ở những người thăm khám nha sĩ thường xuyên.

Về nướu răng, hầu hết các nghiên cứu không phát hiện khác biệt nào về mức độ chảy máu, mảng bám và viêm nướu ở các răng vĩnh viễn. Thậm chí, theo một nghiên cứu, khám răng hơn 1 lần/năm không tạo khác biệt nào xét về kích thước khối u được chẩn đoán ung thư vùng miệng. Một nghiên cứu khác lại nhận thấy, nếu mọi người chờ tới hơn 1 năm giữa các lần thăm khám nha sĩ, các khối u có thể tiến triển hơn khi chúng được phát hiện.

Năm ngoái, tổ chức Cochrane Collaboration đã tiến hành một cuộc khảo cứu hệ thống tương tự và tỏ ra thất vọng với kết quả thu được. Chất lượng và số lượng các nghiên cứu đơn giản quá nghèo nàn để có thể ủng hộ hay bác bỏ quan điểm nên khám răng định kỳ 6 tháng/lần. Họ phát hiện, chỉ một nghiên cứu có kiểm soát, trong đó các bệnh nhân được chọn ngẫu nhiên để khám răng thường niên hoặc cứ 2 năm một lần. Những người thăm khám nha sĩ thường niên có kết quả tốt hơn, nhưng có thể do các nha sĩ biết họ thuộc nhóm khám răng thường niên hay 2 năm/lần - điều có thể ảnh hưởng tới cách chữa trị áp dụng đối với họ và thiên vị kết quả.

Có một điều mà tất cả chúng ta cần lưu ý là, ngay cả khi có nghiên cứu khám phá, chẳng hạn như trẻ em thăm khám nha sĩ thường xuyên ít bị trám răng hơn, có thể còn các yếu tố khác tác động. Những đứa trẻ đó có thể còn hưởng các lợi thế khác, chẳng hạn như thuộc về một tầng lớp có địa vị kinh tế - xã hội cao hơn, ăn uống lành mạnh hoặc và có trang thiết bị nha khoa chất lượng tốt hơn.

Các chuyên gia cũng tin rằng, còn có một mục đích thứ yếu khi thăm khám nha sĩ. Ngay cả khi nha sĩ không phát hiện bất kỳ vấn đề nào, họ nhiều khả năng sẽ nhắc nhở chúng ta duy trì việc chăm sóc răng miệng và đánh răng đúng cách, dù giới chuyên môn hiện vẫn chưa thống nhất về cách tốt nhất để làm điều đó.

Rốt cuộc, bao lâu chúng ta nên đi khám răng một lần? Các cơ quan như Nice, chuyên cung cấp hướng dẫn cho Hệ thống y tế quốc gia ở Anh và xứ Wales, tuyên bố, tần suất của các lần thăm khám nha sĩ đều phụ thuộc vào mỗi cá nhân. Họ đề xuất, trẻ em nên đi ít nhất 1 lần/năm vì răng của chúng có thể bị sâu nhanh hơn, trong khi người lớn không có vấn đề răng miệng có thể chờ tới 2 năm mới đi khám răng.

Nice thậm chí cho rằng, việc trì hoãn khám răng tới hơn 2 năm vẫn chấp nhận được đối với những người tự mình duy trì việc chăm sóc răng và nướu thường xuyên.

Khuyến nghị tương tự cũng được đưa ra ở những nơi khác. Một nhóm chuyên gia khảo cứu bằng chứng ở Phần Lan năm 2001 cũng đề xuất, những người dưới 18 tuổi, có nguy cơ thấp mắc các vấn đề về răng miệng, có thể khám răng cứ 18 - 24 tháng/lần.

Do đó, thời gian bạn có thể trì hoãn giữa 2 lần khám răng rốt cuộc sẽ phụ thuộc vào đánh giá của bạn và nha sĩ về nguy cơ của cá nhân bạn ở lần thăm khám gần nhất.