

TẠI SAO NÊN THƯỜNG XUYÊN LẤY CAO RĂNG

Lấy cao răng và làm sạch cao răng không chỉ vì mục đích thẩm mỹ mà còn vì sức khỏe, bởi cao răng chính là "thủ phạm" gây ra phiền toái cho sức khỏe răng miệng.

Lấy cao răng và làm sạch cao răng không chỉ vì mục đích thẩm mỹ mà còn vì sức khỏe, bởi cao răng chính là "thủ phạm" gây ra phiền toái cho sức khỏe răng miệng.

Khi ăn xong nếu không chải răng ngay, thì khoảng 15 phút sau có một lớp màng mỏng bám trên bề mặt răng gọi là màng bám. Nếu màng bám không được làm sạch, các vi khuẩn bám vào màng này và tích tụ ngày càng dày lên, gọi là mảng bám. Lúc này, các mảnh vụn thức ăn, các chất khoáng trong miệng tiếp tục bám vào hình thành nên những mảng cứng bám xung quanh cổ răng gọi là cao răng.

Cao răng là chất cặn lắng cứng có màu vàng nâu, thường đóng xung quanh cổ răng. Thành phần của cao răng gồm carbonat canxi và phosphate phối hợp với cặn mềm (mảnh vụn thức ăn, các chất khoáng trong môi trường miệng), vi khuẩn, xác các tế bào biểu mô. Ngoài ra, còn có sự lắng đọng sắt của huyết thanh trong máu, nước bọt. Cao răng có thể gây viêm nướu và có mùi hôi.

Cao răng gây ra một số bệnh về răng miệng như:

- Vi khuẩn trong cao răng gây viêm nướu. Phản ứng viêm này gây ra hiện tượng tiêu xương ổ răng, làm cho răng tụt nướu, thân răng ngày càng dài. Vì vậy, người có cao răng có thể có cảm giác ê buốt khó chịu khi ăn uống. Chân răng bị lộ vì không có nướu che chở và răng bị lung lay, quá trình tiêu xương cũng diễn ra nhanh hơn.

- Cao răng có thể gây nên các bệnh viêm nướu, viêm nha chu với các biểu hiện như: đánh răng chảy máu, miệng có mùi hôi, ê buốt khi ăn uống, nặng hơn có thể gây lung lay và rụng răng.

- Vi khuẩn trong mảng cao răng cũng là một trong những nguyên nhân gây ra các bệnh ở niêm mạc miệng (viêm niêm mạc miệng, áp-tơ mà dân gian vẫn gọi là bệnh lở miệng), bệnh ở vùng mũi họng (viêm amidan, viêm họng), bệnh tim mạch.

Do những ảnh hưởng nêu trên, cao răng cần phải được cạo sạch và tốt nhất nên cạo định kỳ 4 - 6 tháng/lần. Có thể cạo cao răng bằng dụng cụ cầm tay hay bằng máy siêu âm. Cạo cao răng bằng máy siêu âm sẽ ít đau, ít chảy máu và sạch hơn. Sau khi cạo cao răng, bạn có thể có cảm giác ê, đau, nhiều hay ít tùy mức chịu đau của mỗi người. Cảm giác ê buốt khi ăn uống nhất là uống nước nóng quá hay lạnh quá có thể kéo dài sau vài ngày rồi hết.

Khởi phát của cao răng là màng bám sau khi ăn không được chải rửa sạch. Vì vậy, để ngăn ngừa cao răng, phải kiểm soát được màng bám, giữ răng luôn sạch sẽ. Sau đây là một số lời khuyên để giữ cho hàm răng chắc khỏe:

- Luôn chải răng sạch sau khi ăn.

- Sử dụng chỉ tơ nha khoa lấy sạch mảnh vụn thức ăn ở kẽ răng.

- Ngậm nước súc miệng có bán sẵn hoặc nước muối pha loãng.

- Kiểm tra răng miệng định kỳ 3 tháng/lần để giải quyết những vấn đề vệ sinh mà bản thân cá nhân không thể tự làm sạch được như: làm sạch ở kẽ răng, ở mặt xa các răng hàm, ở những vùng răng giả. Không nên đợi có cao răng mới đi lấy, vì khi cao răng hình thành thì nó đã gây ra tổn thương và để lại hậu quả.