

CÁC THÓI QUEN LÀM HỎNG RĂNG MIỆNG TRẺ

Mút ngón tay hay vú giả, thở bằng miệng, chống cằm... ở trẻ em là những thói quen ảnh hưởng rất xấu đến sự phát triển răng hàm mặt, thậm chí dẫn đến biến dạng khu vực này.

Mút ngón tay và núm vú

Tác hại của thói quen này tùy thuộc vào số lần mút trong ngày và thời gian kéo dài của mỗi lần mút. Mút ngón tay không chỉ gây mất vệ sinh, tăng nguy cơ nhiễm giun sán mà còn ảnh hưởng nhiều tới răng và xương như:

- Răng cửa hàm trên mọc chìa ra ngoài làm thưa các răng và dễ bị gãy khi va chạm.
- Khi mút ngón tay, má hóp lại làm cho răng hàm cửa hàm trên bị ép lại và nằm ở phía trong của răng hàm dưới làm sai lệch khớp cắn. Đây là nguyên nhân gây đau khớp thái dương hàm và khớp cắn hở.
- Răng hàm trên và răng hàm dưới không chạm vào nhau làm cho lưỡi bị đẩy ra phía trước, khiến trẻ phát âm khó khăn.
- Trong quá trình mút ngón tay, môi dưới bị ép lại nằm phía sau răng cửa hàm trên, gây vẩu.

Đưa lưỡi ra trước và cắn môi dưới

Các tật này có thể làm trẻ bị vẩu răng trên và khớp cắn hở.

Thở bằng miệng

Nguyên nhân có thể là trẻ bị một trở ngại về đường mũi nên phải thở bằng đường miệng. Cách thở này sẽ làm khô niêm mạc miệng, lệch lạc răng và hàm, dễ gây sâu răng và nhiễm khuẩn đường hô hấp.

Chống cằm và mút môi trên

Thói quen này không gây xô lệch răng một cách đáng kể ngay tức thì nhưng nếu kéo dài, nó có thể gây vẩu hàm dưới.

Ngoài ra, các thói quen cắn móng tay, nghiêng răng, cắn các vật cứng cũng rất có hại vì sẽ làm cho răng trẻ bị mòn, dễ rạn nứt, mẻ, lâu ngày có thể làm chết tủy răng và mỏi khớp thái dương. Nếu dùng các vật nhọn xỉa răng thường xuyên, kẽ răng sẽ bị hở, lợi dễ bị tổn thương do trầy xước.

Giúp trẻ phòng tránh

Nên kiên quyết bắt trẻ bỏ thói quen xấu ngay từ đầu vì càng để lâu càng khó bỏ. Đối với những trẻ hay mút tay từ lúc 2-3 tháng tuổi, nên nghĩ cách không cho trẻ gập khuỷu tay lại để đưa lên miệng, như lấy một ống bìa cứng lồng vào cánh tay, ôm lấy khuỷu tay trẻ. Đối với trẻ lớn hơn, có thể xoa một chất có mùi khó chịu ở ngón tay mà trẻ hay đưa lên miệng, hoặc bọc ngón tay bằng vải...

Nếu trẻ thở bằng miệng do các bệnh về mũi, cần cho đi khám ngay để điều trị triệt để. Nếu trẻ vẫn thở bằng miệng thì có thể dùng băng gạc băng cằm lại để trẻ phải tập thở bằng mũi.

Chỉ cho trẻ xỉa răng khi thật cần thiết như khi bị thịt, thức ăn mắc vào răng... Nên dùng tăm có một

đầu nhỏ vừa với kẽ răng và tương đối mềm để không gây tổn thương lợi.

Những tật xấu khác như chống cằm, tật cắn môi... thường xảy ra khi trẻ đã lớn hơn, cha mẹ có thể áp dụng những biện pháp nghiêm khắc nếu trẻ vẫn tái diễn... Nên bày ra những trò chơi hấp dẫn để trẻ bị cuốn hút vào đó mà quên đi dần những tật xấu.