

Tiêu đề: Hơi thở có mùi hôi thối: Nguyên nhân vì sao và làm thế nào xử lý?

Nội dung:

Hơi thở có mùi là vấn đề phổ biến, tình trạng này xuất hiện ở mọi lứa tuổi. Miệng có mùi hôi không nguy hiểm nhưng để lại nhiều tác động tiêu cực cho bạn, nhất là trong giao tiếp. Bên cạnh đó, mùi hơi thở hôi còn tiềm ẩn nguy cơ mắc bệnh đáng lo ngại. Bác sĩ CKI Nguyễn Thị Châu Bản, chuyên khoa Răng Hàm Mặt, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM, chia sẻ về nguyên nhân và cách xử lý hơi thở có mùi.

Hơi thở có mùi, còn được gọi là chứng hôi miệng, là một tình trạng đặc trưng bởi hơi thở có mùi khó chịu rõ rệt phát ra từ miệng.

Hơi thở có mùi hôi khó chịu thường do vi khuẩn trong khoang miệng phân hủy từ các mảng bám thức ăn, tế bào bong tróc rồi tạo ra các hợp chất có mùi khó chịu, ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống, người bệnh cảm thấy mặc cảm, tự ti trong giao tiếp với người khác. (1)

Hơi thở có mùi khi mới ngủ dậy là tình trạng đa số mọi người thường gặp. Ban đêm, khi rơi vào giấc ngủ dài, lượng nước bọt tiết ra không đủ khiến hơi thở bị hôi, trong khi nước bọt đóng vai trò trong việc làm sạch các vi khuẩn tạo mùi trong khoang miệng. Hơi thở có mùi là tình trạng hoàn toàn bình thường, sau khi đánh răng, vệ sinh răng miệng sạch sẽ thì mùi hôi không còn nữa, bạn không cần quá lo lắng khi hôi miệng vào buổi sáng. (2)

Nhiều người có thói quen thở bằng miệng khi vận động thân thể, tập thể dục và khi ngủ. Vì khi thở bằng miệng, nước bọt bay hơi, làm khô miệng, ảnh hưởng đến khả năng làm sạch vi khuẩn của nước bọt. Hơi thở có mùi khi thở bằng miệng được khắc phục bằng cách uống nhiều nước khi tập luyện thể dục thể thao.

Ít người biết rằng khi nhịn ăn, bỏ bữa khiến hơi thở có mùi hôi.

Nhịn ăn có thể dẫn đến hôi miệng vì nhiều lý do, chủ yếu liên quan đến việc giảm sản xuất nước bọt và những thay đổi về chuyển hóa xảy ra trong thời gian nhịn ăn.

◆◆◆ Đăng ký tư vấn về thừa cân, béo phì tại đây ◆◆◆

Khi không ăn, miệng không tiết ra nhiều nước bọt khiến họng bị khô làm miệng có mùi hôi khó chịu. (3)

Nhịn ăn có thể dẫn đến mất nước. Mất nước làm trầm trọng thêm tình trạng khô miệng, thúc đẩy sự phát triển của vi khuẩn gây hôi miệng. (4)

Ngoài ra, trong quá trình nhịn ăn, đặc biệt là nhịn ăn kéo dài, cơ thể sẽ chuyển sang trạng thái ketosis. Trong trạng thái này, chất béo bị phân hủy để tạo năng lượng và tạo ra ketone. Các ketone này có thể kết hợp với vi khuẩn trong miệng, tạo ra mùi hôi thối góp phần gây ra chứng hôi miệng. (5)

Hơi thở bị hôi có thể do bạn dùng thực phẩm, gia vị có mùi như tỏi, hành, bắp cải, súp lơ,... Thông thường, mùi hôi ở miệng do thực phẩm sẽ hết sau 1-2 tiếng nhưng khi ợ hơi, mùi của thực phẩm có thể gây trở lại. Hơi thở có mùi hôi từ thức ăn không chỉ xuất phát từ miệng mà còn ở đường tiêu hóa.

Vệ sinh răng miệng không tốt là nguyên nhân hàng đầu làm cho hơi thở có mùi. Thức ăn bám, mắc kẹt vào giữa răng và nướu, làm vi khuẩn xâm nhập, gây ra mùi hôi. Sử dụng nước súc miệng, nhai kẹo cao su là giải pháp tạm thời khi bị hôi miệng, không diệt được vi khuẩn do chưa giải quyết tận gốc nguyên nhân.

Ngoài ra, khi niềng răng, chỉnh nha khiến việc vệ sinh răng miệng cũng khó khăn hơn khiến cho miệng có mùi hôi.

Sâu răng, viêm nướu, viêm nha chu,... cũng là nguyên nhân khiến hơi thở có mùi. Cần được điều trị kịp thời để loại bỏ tình trạng khó chịu.

Một số bệnh nhiễm trùng do vi khuẩn như viêm xoang, viêm họng, viêm amidan, viêm mũi,... khiến hơi thở có mùi. Bên cạnh đó, mắc các bệnh như họng, sùi mào gà, lậu,... thì khoang miệng có nhiều vi khuẩn, virus, nấm candida cộng sinh gây đau, rát, lở loét cổ họng khiến miệng có mùi hôi. (6)

Hơi thở có mùi có thể do bệnh trào ngược dạ dày thực quản. Tình trạng trào ngược do một phần thức ăn trong dạ dày được đưa trở lại thực quản, cổ họng gây mùi hôi miệng.

Một số bệnh đường tiêu hóa khiến hơi thở có mùi như: nhiễm vi khuẩn *Helicobacter Pylori*, viêm

ruột,...

Bệnh tiểu đường, suy gan, thận, ung thư (miệng, hầu họng, thanh quản),... có thể khiến hơi thở có mùi khó chịu.

Một trong những hậu quả của việc hút thuốc lá là khiến cho hơi thở có mùi, thói quen này làm tăng hợp chất tạo mùi trong miệng và phổi, làm khô miệng do việc sản xuất nước bọt ít hơn.

Bên cạnh đó, uống rượu nhiều cũng là nguyên nhân hơi thở có mùi do cơ thể chuyển hóa rượu thành chất có mùi. Việc này cũng giúp bạn lưu ý thêm là nên kiểm tra xem nước súc miệng có chứa cồn hay không vì chúng vô tình làm hơi thở bị hôi. (7)

Khi không có dụng cụ để kiểm tra thì liếm cổ tay là cách áp dụng phổ biến để nhận biết mùi hôi hơi thở. Bạn nên rửa cổ tay thật sạch, liếm lên cổ tay, chờ trong 5 phút để nước bọt ở cổ tay khô lại. Sau 5 phút, bạn đưa lên ngửi, nếu có mùi khó chịu chứng tỏ hơi thở có mùi và ngược lại. Bạn không nên dùng cách này sau khi đánh răng, vệ sinh răng miệng hay dùng kẹo bạc hà bởi kết quả nhận về sẽ không chính xác. (8)

Vuốt lưỡi là biện pháp có thể thực hiện để kiểm tra xem hơi thở của bạn có mùi hay không. Bạn cần chuẩn bị chiếc thìa hoặc miếng gạc, đặt vào trong miệng rồi từ từ kéo dụng cụ trong lưỡi ra bên ngoài. Nếu ngửi dụng cụ đó có mùi khó chịu, đồng nghĩa với việc hơi thở của bạn có mùi. Không nên đặt dụng cụ quá sâu bởi sẽ dẫn đến tình trạng buồn nôn, khó chịu.

Ngửi trực tiếp hơi thở là cách thông dụng được nhiều người sử dụng để kiểm tra hơi thở có mùi hôi hay không. Bạn nên dùng 2 tay che miệng và mũi lại, tạo thành một vòng kín không có khe hở để không khí không thoát ra được. Sau đó, thở trực tiếp ra ngoài và hít vào bằng mũi, cách này giúp xác định miệng có mùi hôi hay không.

Ngoài dùng tay, bạn có thể dùng túi ni lông hay ly, cốc để kiểm tra hơi thở có mùi hôi thối hay không.

So với các cách trên, việc nhờ người khác kiểm tra hộ mang tính chính xác, khả quan hơn. Bạn hãy nói chuyện với mức độ gần, mặt đối mặt với người đó và nhờ họ kiểm tra, trả lời chính xác xem hơi thở của bạn có mùi hay không.

Khi tự kiểm tra, nghi ngờ mùi hơi thở, bạn có thể gặp bác sĩ chuyên khoa Răng Hàm Mặt để

chẩn đoán chính xác.

Hơi thở có mùi hôi tuy không ảnh hưởng sức khỏe nhưng ảnh hưởng nghiêm trọng tâm lý người bệnh. Họ luôn tự ti về bản thân, ngại giao tiếp với người khác khi miệng có mùi hôi.

Điều này ảnh hưởng trực tiếp đến cuộc sống hàng ngày, nhất là trong các mối quan hệ xã hội. Họ sợ mọi người xa lánh nên sống khép mình hơn.

Nếu xác định được nguyên nhân hơi thở hôi, có thể cải thiện, điều trị dứt điểm nếu người bệnh kiên trì và quyết tâm

Tùy vào nguyên nhân mà có biện pháp điều trị khác nhau, bạn cần khám với bác sĩ chuyên khoa Răng Hàm Mặt để có biện pháp điều trị hơi thở có mùi hôi hiệu quả:

Khi điều trị hơi thở có mùi tại Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM, bác sĩ sẽ khám lâm sàng, chỉ định xét nghiệm để xác định nguyên nhân và điều trị bệnh dựa vào nguyên nhân. Hướng điều trị có thể bao gồm các phương pháp dưới đây:

Phần lớn hơi thở có mùi do vệ sinh răng miệng kém và chế độ ăn uống không lành mạnh, thiếu khoa học dẫn đến hơi thở có mùi hôi thối, ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống, nhất là công việc. Để ngăn ngừa miệng có mùi hôi, bạn cần chú ý và thực hiện các cách dưới đây:

Hơi thở có mùi ảnh hưởng không ít đến cuộc sống người bệnh. Xác định được nguyên nhân sẽ điều trị hiệu quả, ngăn ngừa tình trạng này tái diễn. Chuyên khoa Răng Hàm Mặt, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM luôn đồng hành cùng bạn trên hành trình chăm sóc sức khỏe răng miệng.

---

Tiêu đề: Nang thân răng là gì? Có nguy hiểm không? Cách điều trị

Nội dung:

Nang thân răng là loại nang răng phổ biến thứ hai chỉ sau nang chân răng. Vậy nang thân răng là gì? Bệnh có nguy hiểm không? Các biến chứng của bệnh là gì? Điều trị bệnh như thế nào hiệu quả? ThS.BS.CKII Đoàn Minh Trông, Đơn vị Đầu Mặt Cổ, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM sẽ chia sẻ các thông tin qua bài viết sau.

Nang thân răng là một dạng nang biểu mô của xương hàm, bao bọc 1 phần hoặc toàn bộ thân răng, thường liên quan tới thân răng ngầm hoặc răng thừa ngầm.

Đa số nang răng phát triển từ răng sâu hoặc răng bị nhiễm trùng, hoại tử. Các nang này giải phóng độc tố ngược trở lại răng sẽ khiến viêm nhiễm nặng hơn. Khi các vùng viêm tiếp tục kích thích biểu mô Malassez nằm quanh dây chằng răng bị phá hủy, hình thành nang răng. Nang răng càng lớn, xương răng lại càng bị chèn ép và giải phóng lượng lớn độc tố gây mài mòn xương, làm xương mỏng dần, dễ tiêu răng hơn.

Nang thân răng thường khó phát hiện vì bệnh phát triển âm thầm. Nang thân răng nhỏ thường không có triệu chứng lâm sàng. Chỉ khi nang thân răng trở nên nghiêm trọng, u nang lớn hơn 2cm người bệnh mới thấy các dấu hiệu:

Nếu u nang làm răng lung lay, bạn cũng có thể thấy giữa các răng dần hình thành những khoảng trống.

Có 2 nguyên nhân gây ra tình trạng nang chân răng:

Có, nếu để nang thân răng càng phát triển mà không được điều trị sẽ dễ dẫn đến những biến chứng nghiêm trọng. U nang không được loại bỏ kịp thời sẽ gây ra các tình trạng:

◆◆◆ Đăng ký tư vấn về thừa cân, béo phì tại đây ◆◆◆

Nang sẽ có kích thước nhỏ và chưa có biểu hiện rõ ràng khi bệnh ở giai đoạn sớm, thường được phát hiện một cách tình cờ khi người bệnh đi chụp X – quang răng khi bị thiếu răng vĩnh viễn, răng lân cận nghiêng, không mọc răng sữa, răng bị xoay trục khi điều trị chỉnh nha, phục hình. Khi nang thân răng dần lớn sẽ có thể xuất hiện các biểu hiện như:

Bác sĩ sẽ cho người bệnh chụp X – quang răng nếu nang trong xương hàm ảnh hưởng đến răng ngầm, vì thân răng ngầm thường nằm trong lòng nang hoặc trên cung răng bị thiếu răng.

Bác sĩ cũng có thể thông qua chẩn đoán phân biệt để tìm ra bệnh nang chân răng thông qua các dấu hiệu sau:

Và u men thể nang qua các biểu hiện như:

Nang thân răng thường được phát hiện tình cờ khi người bệnh đi chụp phim toàn cảnh. Nhờ vào

hình ảnh phim toàn cảnh, bác sĩ sẽ xác định được vấn đề răng miệng nào mà bạn đang gặp phải. Thông thường hình ảnh phim chụp CT và MRI sẽ cung cấp thêm thông tin cho bác sĩ và phân biệt tình trạng này với các tổn thương khác của 2 hàm. Khi bệnh ở giai đoạn sớm, khó có thể phân biệt u nang răng với u hạt hay bệnh áp xe răng bình thường. U nang được xác định khi khoảng thấu quang quanh thân răng lớn hơn 2,5-3,0 mm trên phim chụp X quang.

Tùy thuộc vào mức độ nghiêm trọng của bệnh mà bác sĩ sẽ điều trị nang thân răng bằng 2 phương pháp: phẫu thuật lấy bỏ nang và răng ngầm hoặc phẫu thuật mở thông nang.

Có, sau khi điều trị, nếu không tuân thủ đúng theo chỉ định của bác sĩ thì sẽ có nguy cơ nhiễm trùng cao, và nang thân răng rất dễ tái lại. Vì vậy ngoài việc chăm sóc, vệ sinh khoang miệng và uống thuốc kê toa, cần tái khám đúng theo chỉ định của bác sĩ để được theo dõi và điều trị kịp thời nếu bệnh tái phát.

Hiện nay vẫn chưa tìm ra nguyên nhân cụ thể gây u nang thân răng. Vì vậy bạn cần thường xuyên duy trì chế độ chăm sóc răng miệng, chủ động thăm khám nha sĩ định kỳ 6 tháng/lần để bác sĩ kiểm tra và phát hiện kịp thời, đồng thời xây dựng phương hướng điều trị bệnh ngay từ sớm.

Trường hợp người bệnh có các biểu hiện như: răng lung lay, xương hàm lệch, viêm xoang, viêm mũi,... có thể đến BVĐK Tâm Anh TP.HCM để được các bác sĩ nhiều chuyên môn và kinh nghiệm thăm khám, đưa ra phác đồ điều trị bệnh tối ưu ngay từ giai đoạn sớm, nâng cao tỷ lệ điều trị thành công, rút ngắn thời gian hồi phục với các trang thiết bị cao cấp được nhập khẩu chính hãng từ Âu - Mỹ.

Nang thân răng không thể tự hồi phục chỉ thông qua các biện pháp tại nhà. Đây là một bệnh răng miệng nguy hiểm sẽ gây ra nhiều hậu quả nghiêm trọng nếu bệnh không được điều trị kịp thời. Vì vậy, chúng ta cần chăm sóc sức khỏe răng miệng chủ động thông qua việc khám nha sĩ định kỳ 6 tháng/lần. Điều này sẽ giúp phát hiện các bệnh răng miệng ở giai đoạn đầu để điều trị sớm. Từ đó, giúp bạn bảo vệ cả chức năng lẫn thẩm mỹ hàm răng một cách tốt nhất.

---

Tiêu đề: 3 mức độ sâu răng từ nhẹ đến nặng và cách xử lý ở từng cấp độ

Nội dung:

Sâu răng là bệnh răng miệng phổ biến nhất thế giới, hình thành khi axit trong miệng ăn mòn men răng. Hiểu về mức độ sâu răng từ nhẹ đến nặng sẽ giúp bạn biết cách để xử lý bệnh ở từng cấp độ, giảm thiểu rủi ro mắc các biến chứng nguy hiểm trong tương lai.

Sâu răng được phân thành 3 loại:

Xảy ra trên bề mặt chân răng, sâu chân răng phổ biến hơn ở người cao tuổi, đặc biệt là những người có nhiều khả năng mắc các bệnh về nướu, bao gồm cả tụt nướu. Khi nướu tụt xuống, các mô xung quanh răng sẽ thấp đi, khiến bề mặt chân răng lộ ra làm cho axit và vi khuẩn dễ tấn công hơn.

Loại sâu răng này xảy ra trên bề mặt nhai và thường xuất hiện ở các răng hàm sau. Vì mảng bám và thức ăn dễ mắc kẹt trong kẽ hở và rãnh trên mặt nhai của răng, nên loại sâu răng này khá phổ biến đối thanh thiếu niên hoặc những người có thói quen vệ sinh răng miệng kém và không đánh răng thường xuyên.

Thường xảy ra ở các răng ở hai bên, loại sâu răng này ảnh hưởng đến bề mặt răng, phát triển chậm nhất và ít gặp nhất. Sâu bề mặt phổ biến nhất ở người trưởng thành trong độ tuổi 20.

Sâu răng thường được chia thành 3 mức độ:

Axit sinh ra từ các bệnh nền hoặc thói quen vệ sinh răng miệng kém là một trong những nguyên nhân phổ biến nhất gây ra sâu răng. Vi khuẩn tấn công bề mặt men răng, làm xuất hiện lỗ sâu răng độ 1 (sâu men răng). Đây là dạng sâu răng ở mức độ nhẹ nhất, vì vậy hoàn toàn có thể khắc phục tình trạng này bằng cách vệ sinh răng miệng đúng cách.

◆◆◆ Đăng ký tư vấn về thừa cân, béo phì tại đây ◆◆◆

Ở mức độ sâu răng này, cơn đau nhức răng thường chưa phát triển, kể cả khi ăn thực phẩm cay, nóng hay lạnh cũng chưa làm cho răng xuất hiện cảm giác ê buốt, vì vậy người bệnh thường khá chủ quan, trì hoãn đi khám và thực hiện điều trị.

Khi bị sâu răng độ 1, nếu người bệnh không được điều trị, vi khuẩn sẽ xâm nhập vào trong cấu

trúc ngà răng và phá hủy men – ngà rộng hơn. Vết sâu lan rộng tạo ra những lỗ hổng có thể nhìn thấy bằng mắt thường. Bệnh nhân bị sâu răng độ 2 thường có cảm giác nhạy cảm với nóng – lạnh khi ăn nhai hoặc khi súc miệng.

Sâu răng độ 2 không được điều trị kịp thời sẽ lan sâu đến tủy răng. Các lỗ sâu lúc này phát triển khá lớn do vi khuẩn đã ăn sâu vào buồng tủy, hình thành ổ viêm nhiễm, gây viêm tủy.

Càng để lâu sâu răng sẽ càng lan rộng ra các vùng răng lân cận. Những cơn đau nhức thường xuất hiện về đêm, kèm theo triệu chứng sốt nhẹ nghĩa là bạn đã bị sâu răng nặng. Sâu răng ở mức độ này không chỉ ảnh hưởng đến sức khỏe răng miệng mà còn gây suy giảm sức khỏe tổng thể.

Sâu răng ảnh hưởng đến tất cả các cấu trúc răng và nha chu, thậm chí ảnh hưởng đến xương hàm. Sâu răng được chia thành 5 giai đoạn:

Trong giai đoạn đầu tiên này, bề mặt răng có thể xuất hiện những đốm nhỏ màu trắng như phấn. Điều này là do sự phân hủy các khoáng chất trong men răng gây ra. (1)

Nếu không được điều trị, sâu răng sẽ tiến triển và tiếp tục phá vỡ men răng, hình thành các lỗ sâu răng. Các đốm trắng sẽ chuyển sang màu nâu nhạt. (2)

Ngà răng là lớp nằm ngay bên dưới men răng, mềm hơn so với men răng. Vì vậy, khi mảng bám và vi khuẩn xâm nhập vào ngà răng, quá trình và diễn tiến sâu răng sẽ diễn ra nhanh hơn. Vào giai đoạn này, răng bắt đầu trở nên nhạy cảm hơn, đặc biệt là khi gặp những tác nhân kích thích. Các đốm nâu nhạt trên răng cũng có thể chuyển sang sẫm màu hơn. (3)

Tủy răng là lớp nằm sâu nhất trong răng, chứa các dây thần kinh và mạch máu vận chuyển chất dinh dưỡng nuôi dưỡng và giúp răng phát triển. Khi sâu răng lan tới tủy răng, người bệnh sẽ bắt đầu xuất hiện cảm giác đau. Vùng nướu quanh răng cũng dễ xuất hiện tình trạng sưng đỏ. Các đốm màu nâu trên răng sẽ chuyển sang màu nâu sẫm hoặc đen. (4)

Nếu không được điều trị, sâu răng có thể gây nhiễm trùng, hình thành một túi mủ ở đầu chân răng (áp xe chóp răng). Lúc này đây cơn đau có thể lan vào vùng hàm và mặt của người bệnh, có thể kèm theo sưng mặt và sưng hạch bạch huyết ở cổ. Áp xe răng có thể lan sang các mô xung quanh và đến các vùng khác trên cơ thể, gây suy giảm sức khỏe tổng thể. Thậm chí trong



một số trường hợp, nhiễm trùng lan vào máu gây nhiễm trùng huyết.

Vi khuẩn tích tụ trên răng và tạo ra axit gây sâu răng. Vi khuẩn, nước bọt và các mẫu thức ăn tạo thành một lớp mỏng gọi là mảng bám dính vào răng. Theo thời gian, mảng bám dần cứng lại và trở thành cao răng. Cao răng thường có màu vàng, đôi khi xuất hiện ở chân răng. Vi khuẩn sống trong mảng bám và cao răng rất khó bị loại bỏ.

Môi trường ngọt tạo điều kiện thích hợp để vi khuẩn sinh sôi và phát triển. Đó là lý do tại sao thực phẩm và đồ uống có đường có thể dẫn đến sâu răng.

Lượng đường tiêu thụ không quan trọng bằng tần suất tiêu thụ đường, bởi vì thời gian đường tiếp xúc với răng càng lâu, nguy cơ gây sâu răng càng lớn. Nhấm nháp một ly nước ngọt có đường trong hơn một giờ làm tăng nguy cơ sâu răng hơn ăn một thanh kẹo trong 5 phút, mặc dù thanh kẹo có thể chứa nhiều đường hơn nước ngọt. Trẻ bú bình khi đi ngủ dù là sữa hoặc sữa công thức cũng có nguy cơ bị sâu răng.

Các đối tượng sau cũng có khả năng bị sâu răng rất cao:

Tùy vào mức độ sâu răng mà bác sĩ sẽ lên phác đồ điều trị phù hợp.

Đối với sâu răng ở giai đoạn đầu, bác sĩ sẽ tiến hành tái khoáng (điều trị bằng florua) để giúp khôi phục men răng, đồng thời ngăn ngừa sâu răng phát triển.

Đối với sâu răng độ 2, thông thường sẽ có 2 biện pháp khắc phục là trám răng và bọc răng sứ.

Trường hợp người bệnh bị sâu răng độ 3, bác sĩ sẽ tiến hành điều trị tủy răng hoặc nhổ răng.

Chuyên khoa Răng Hàm Mặt, BVĐK Tâm Anh TP.HCM là nơi quy tụ đội ngũ bác sĩ có chuyên môn cao, giàu kinh nghiệm trong lĩnh vực thăm khám, tư vấn và điều trị các bệnh răng miệng như: sâu răng, viêm nướu, viêm nha chu, mòn răng, răng ê buốt, mòn răng,... Với hệ thống máy móc tân tiến được nhập khẩu từ Âu - Mỹ, đội ngũ bác sĩ ân cần, chu đáo đảm bảo mang đến trải nghiệm tốt, sự hài lòng cho khách hàng khi điều trị sâu răng tại BVĐK Tâm Anh TP.HCM.

Thói quen vệ sinh răng miệng đúng cách giúp loại bỏ mảng bám, axit và vi khuẩn gây sâu răng (5). Việc áp dụng các biện pháp phòng ngừa sau giúp ngăn ngừa sâu răng và tránh bệnh tiến triển xấu:

Hy vọng bài viết trên đã giải đáp thắc mắc của quý độc giả về mức độ sâu răng từ nhẹ đến

nặng và cách xử lý ở từng cấp độ. Sâu răng không khó điều trị, đặc biệt là ở giai đoạn sớm, vì vậy bạn nên dành thời gian đi khám và áp dụng các biện pháp vệ sinh răng miệng để bảo vệ sức khỏe răng miệng.

---

Tiêu đề: 15 cách trị đau răng, giảm nhức răng hết nhanh, hiệu quả tại nhà

Nội dung:

Đau răng là hiện tượng phổ biến xảy ra vì nhiều lý do, từ mọc răng khôn, đến gãy răng, cho đến sâu răng. Nướu viêm sưng cũng có thể gây đau răng. Nhưng nếu tình trạng này tiếp tục trong thời gian dài và diễn tiến nghiêm trọng hơn thì cần can thiệp y khoa. Bài viết sau đây đề cập các cách trị đau răng, giảm nhức răng hiệu quả tại nhà. Tuy nhiên, nếu bạn muốn sử dụng các phương pháp truyền miệng tại nhà này thì nên nhờ bác sĩ tư vấn thêm.

Dưới đây là những cách phổ biến giúp trị đau nhức răng tại nhà hiệu quả:

Với nhiều người, súc miệng bằng nước muối là cách trị đau răng hiệu quả nhất. Nước muối là chất khử trùng tự nhiên và có thể giúp loại bỏ thức ăn thừa và mảng bám mắc kẹt giữa các kẽ răng. Điều trị đau răng bằng nước muối cũng có thể giúp giảm viêm và chữa lành vết thương. Cho 1/2 muỗng cà phê muối vào ly nước ấm, khuấy đều cho đến khi muối tan hết và dùng làm nước súc miệng. (1)

Nước súc miệng bằng oxy già pha loãng cũng có thể giúp giảm đau và giảm viêm. Ngoài việc tiêu diệt vi khuẩn, oxy già pha loãng có thể làm giảm mảng bám và chữa lành chảy máu nướu răng. Hãy chắc chắn rằng bạn pha loãng oxy già đúng cách. Pha 1 phần oxy già 3% với 1 phần nước và dùng làm nước súc miệng. Lưu ý không được uống. (2)

Có thể chườm lạnh để giảm đau, đặc biệt nếu răng có chấn thương. Khi chườm lạnh, các mạch máu ở vùng đó sẽ co lại, làm giảm lưu thông máu, giúp giảm ứ dịch ở các khu vực tổn thương. Hơi lạnh cũng có thể làm giảm sưng và viêm. Hãy dùng khăn bọc đá và chườm vào vùng bị đau trong 20 phút mỗi lần. Bạn có thể lặp lại vài giờ một lần. (3)

Trà bạc hà túi lọc có thể được sử dụng giảm đau và làm dịu tình trạng nướu nhạy cảm. Để túi

trà đã qua sử dụng nguội một chút trước khi đắp lên vùng răng đau. Bạn cũng có thể sử dụng phương pháp này làm mát vùng đau răng thay vì làm ấm. Đặt túi trà đã qua sử dụng vào ngăn đá tủ lạnh trong vài phút để làm lạnh rồi đắp túi lên răng. (4)

Từ hàng ngàn năm về trước, tỏi đã được công nhận và sử dụng vì các đặc tính chữa bệnh. Tỏi còn có công dụng kháng khuẩn, không chỉ có thể tiêu diệt vi khuẩn có hại gây ra mảng bám răng mà còn có công dụng như thuốc giảm đau. Hãy giã nát một tép tỏi để tạo thành hỗn hợp sệt và bôi lên vùng răng đau, có thể thêm vào một chút muối. Bạn cũng có thể nhai tỏi tươi.

◆◆◆ Đăng ký tư vấn về thừa cân, béo phì tại đây ◆◆◆

Chiết xuất vani có chứa cồn, có thể giúp giảm đau. Các đặc tính chống oxy hóa của vani đã được chứng minh có tác dụng chữa bệnh hiệu quả. Chấm một lượng nhỏ chiết xuất vani lên ngón tay hoặc bông gòn. Bôi trực tiếp vào khu vực bị ảnh hưởng vài lần mỗi ngày.

Đinh hương được sử dụng để điều trị đau răng từ rất lâu. Dầu đinh hương chứa eugenol, một chất khử trùng tự nhiên, có tác dụng làm tê và giảm viêm hiệu quả. Pha loãng dầu đinh hương với dầu thực vật, như dầu hướng dương. Hãy sử dụng tỷ lệ khoảng 15 giọt dầu đinh hương với 30ml dầu thực vật. Sau đó, chấm lượng nhỏ dầu đã pha loãng lên miếng bông gòn và bôi lên vùng răng đau vài lần trong ngày. Bạn cũng có thể thêm một giọt dầu đinh hương vào nước và làm nước súc miệng. (5)

Lá ổi có đặc tính chống viêm có thể giúp chữa lành vết thương. Đặc tính kháng khuẩn trong lá ổi có tác dụng chăm sóc răng miệng và là một trong những cách trị đau răng được nhiều người biết đến. Bạn hãy nhai lá ổi tươi hoặc cho lá ổi giã nát vào nước sôi, sau đó để nguội làm nước súc miệng.

Cỏ lúa mì có vô số đặc tính thường được dùng để chữa bệnh, như đặc tính chống viêm và tăng cường miễn dịch. Trong cỏ lúa mì có chứa nhiều chất dinh dưỡng, bao gồm hàm lượng chất diệp lục có khả năng chống khuẩn. Pha loãng bột cỏ lúa mì với nước, sau đó sử dụng như nước súc miệng.

Húng tây cũng có đặc tính kháng khuẩn và chống oxy hóa mạnh mẽ giúp điều trị đau răng.

Húng tây còn có thể chống lại vi khuẩn gây sâu răng. Bạn cũng có thể thêm một giọt dầu húng tây vào nước dùng làm nước súc miệng.

Trong nha đam chứa nhiều vitamin A, C, E và các khoáng chất như Ca, Ma, P,... giúp ức chế sự phát triển và sinh sôi của vi khuẩn, từ đó phát huy tác dụng kháng viêm, giảm đau hiệu quả. Chuẩn bị một lá nha đam. Lột vỏ, cắt nhỏ và lọc lấy phần gel nha đam. Dùng gel nhỏ trực tiếp vào vùng răng đang bị đau, chờ khoảng từ 10 – 15 phút và dùng nước ấm súc miệng lại.

Tylenol và Ibuprofen là thuốc giảm đau an toàn phổ biến hiện nay để điều trị tình trạng đau nhức răng. Thuốc chống chỉ định với người quá mẫn với bất kỳ thành phần nào của thuốc. Thuốc chỉ có tác dụng tạm thời giúp giảm nhanh cơn đau nhức. Vì vậy, bạn không nên tự ý mua thuốc về sử dụng hoặc lạm dụng thuốc trong thời gian dài dễ dẫn đến biến chứng nguy hiểm. Sau khi thăm răng, tùy thuộc vào nguyên nhân mà liều lượng thuốc được bác sĩ kê toa, cũng như thời gian sử dụng thuốc của từng người bệnh sẽ khác nhau. (6)

Một trong những cách trị đau răng hiệu quả nhanh chóng được nhiều người sử dụng là dùng nước gừng tươi. Trong gừng có chứa các hoạt chất oleoresin, tecpen và men zingibain có khả năng kháng khuẩn, kháng viêm, truyền giảm cơn đau nhức nhanh chóng và giảm hôi miệng. Lấy 1 củ gừng rửa sạch, cạo sạch phần vỏ, sau đó đem đi giã nhẹ rồi dùng đắp lên vùng răng đau nhức trong 10-15 phút.

Tinh dầu lá chanh từ có công dụng kháng viêm, diệt khuẩn, vì vậy được biết đến như một cách trị đau răng, giảm ê buốt hiệu quả. Đầu tiên đem lá chanh đi rửa sạch để loại bỏ hết bụi bẩn. Đun sôi 1 lít nước, thêm 1 muống cà phê muối và cho hết lá chanh vào, và để lửa nhỏ khoảng 10 – 15 phút rồi tắt bếp, để nguội rồi cho vào chai và sử dụng dần. Vệ sinh răng miệng trước khi sử dụng, sau đó dùng tăm bông thấm tinh dầu lá chanh nhẹ nhàng chấm lên vùng răng đang bị đau.

Việc kê cao đầu nằm khi đi ngủ giúp giảm bớt tình trạng máu tụ ở chân răng, từ đó giảm đau nhức răng. Tuy nhiên không nên kê gối quá cao hoặc quá cứng, tránh ảnh hưởng đến cột sống.

Chưa có hoặc rất ít cơ sở khoa học chứng minh tính hiệu quả cho các phương pháp dân gian này. Hơn nữa, những phương pháp này thường chỉ mang tính chất nhất thời và không có hiệu

quả chữa trị dứt điểm tình trạng đau răng. Bạn nên đi khám bác sĩ để tìm ra nguyên nhân gây đau răng, từ đó có những biện pháp điều trị phù hợp.

Khi đến khám răng, bác sĩ chuyên khoa Răng Hàm Mặt sẽ kết hợp khám lâm sàng và kết quả chụp X-quang để tìm ra nguyên nhân gây đau răng. Tùy thuộc vào nguyên nhân gây sâu răng mà cách trị đau răng của từng người cũng khác nhau. Có nhiều nguyên nhân gây sâu răng, phổ biến nhất gồm:

Những điều nên và không nên làm khi tự chữa đau răng tại nhà:

Không ăn đồ ngọt, quá nóng hoặc quá lạnh không hút thuốc – có thể làm cho một số vấn đề về răng trở nên tồi tệ hơn

Có rất nhiều nguyên nhân gây đau răng nên khó có thể điều trị dứt điểm nếu không đến gặp nha sĩ. Sâu răng, áp xe, gãy xương, vết trám răng bị hư và nhiễm trùng là một trong những nguyên nhân phổ biến. Để giúp ngăn ngừa điều này bạn nên:

Hãy nhớ rằng dù những biện pháp này có thể phát huy công dụng trong việc giảm đau và viêm nhưng chúng không điều trị được nguyên nhân gốc rễ gây bệnh. Nếu bạn cho rằng mình bị gãy răng, sâu răng, nhiễm trùng hoặc có vấn đề răng miệng khác, hãy đến gặp nha sĩ càng sớm càng tốt. Nếu bạn đau răng dữ dội, đây có thể là biểu hiện của một bệnh nghiêm trọng, bạn nên đến gặp nha sĩ để được điều trị kịp thời. Bạn cũng nên đến gặp nha sĩ nếu gặp bất kỳ triệu chứng nào sau đây:

Cách tối ưu nhất là ngay khi răng bắt đầu xuất hiện tình trạng đau nhức, bạn nên đi khám nha khoa để được hỗ trợ y tế kịp thời. Sau khi thăm khám, bác sĩ sẽ có thể chỉ định bạn chụp X-quang hoặc xét nghiệm cần thiết để đưa ra kết quả chính xác. Bác sĩ lên phác đồ điều trị dựa trên tiền sử bệnh của bạn. Dựa trên phương pháp điều trị xâm lấn tối thiểu, bác sĩ hạn chế can thiệp tối đa vùng mô quanh răng để việc điều trị trở nên nhẹ nhàng.

Chuyên khoa Răng Hàm Mặt BVĐK Tâm Anh TPHCM quy tụ các chuyên gia đầu ngành, với nhiều năm kinh nghiệm trong việc thăm khám, chẩn đoán và điều trị các bệnh về răng, giúp bạn hài lòng khi đến khám, điều trị.

Các cách trị đau răng theo phương pháp dân gian rất đa dạng, tuy nhiên nên chọn lọc kỹ những

phương pháp đã qua kiểm tra hoặc được chứng minh lâm sàng tính hiệu quả của chúng. Ngoài ra không nên lạm dụng và nên đến nha sĩ thăm khám ngay khi thấy các triệu chứng kéo dài, không thuyên giảm.

---

Tiêu đề: Đau răng (nhức răng): Nguyên nhân và cách phòng ngừa triệu chứng

Nội dung:

Vệ sinh răng miệng kém tạo điều kiện cho vi khuẩn phát triển trong khoang miệng, gây nên các vấn đề về răng miệng nói chung và dẫn đến tình trạng đau răng. Để giải quyết triệt để tình trạng này, việc xác định nguyên nhân cũng như cách phòng ngừa triệu chứng đau răng rất cần thiết. BS.CKI Nguyễn Thị Châu Bản, khoa Răng Hàm Mặt, BVĐK Tâm Anh TP.HCM sẽ thông tin đến độc giả qua bài viết sau.

Đau răng (nhức răng) là tình trạng bề mặt hoặc bên trong răng bị đau hoặc nhức buốt. Đây là vấn đề khá phổ biến và thường xuất hiện khi răng miệng không được vệ sinh tốt hoặc sức khỏe răng miệng kém.

Nếu để tình trạng này diễn biến trong thời gian dài, sức khỏe răng miệng sẽ ngày càng đi xuống và dẫn đến nhiều biến chứng cũng như để lại nhiều hệ lụy nguy hiểm, vì vậy cần có sự hỗ trợ từ bác sĩ chuyên khoa Răng Hàm Mặt để chẩn đoán và điều trị kịp thời.

Thông thường, vệ sinh răng miệng kém dễ dẫn đến các vấn đề ảnh hưởng đến sức khỏe răng miệng. Dưới đây là các nguyên nhân phổ biến gây đau răng:

Sâu răng là nguyên nhân phổ biến nhất gây ra tình trạng đau răng. Sâu răng bắt đầu khi vi khuẩn trong miệng tạo ra axit tấn công bề mặt răng (hay men răng), tạo thành một lỗ nhỏ trên răng gọi là sâu răng. Sâu răng không được điều trị sẽ gây đau, nhiễm trùng và thậm chí rụng răng. (1)

Ai cũng có thể bị sâu răng, từ người già cho đến trẻ em. Tuy nhiên, trẻ nhỏ có nguy cơ bị sâu răng sớm, hay còn được gọi là sâu răng do bú bình. Tình trạng sâu răng nghiêm trọng này bắt đầu ở răng cửa của bé và có khả năng ảnh hưởng đến những răng lân cận. Ở người lớn tuổi, tình

trạng tụt nướu khá phổ biến tạo điều kiện cho vi khuẩn gây sâu răng trong miệng tiếp xúc với chân răng, có thể bị sâu bệ mặt chân răng.

Khi vi khuẩn gây sâu răng tiếp xúc với đường và tinh bột từ thực phẩm và đồ uống, chúng sẽ tạo thành axit. Axit này có thể tấn công men răng, khiến răng mất khoáng chất. Khi răng tiếp xúc nhiều lần với axit, chẳng hạn như khi bạn thường xuyên ăn thức ăn hoặc uống nhiều đường và tinh bột, men răng sẽ tiếp tục mất khoáng chất, làm răng xuất hiện đốm trắng, đây là dấu hiệu của sự phân rã sớm.

◆◆◆ Đăng ký tư vấn về thừa cân, béo phì tại đây ◆◆◆

Quá trình sâu răng có thể được ngăn chặn hoặc tự sửa chữa vào thời điểm này. Men răng có thể tự sửa chữa bằng cách sử dụng khoáng chất từ nước bọt và fluoride từ kem đánh răng, hoặc thông qua việc nha sĩ hoặc chuyên gia vệ sinh răng miệng sử dụng fluoride. Nếu nhiều khoáng chất bị mất đi hơn mức có thể phục hồi, men răng sẽ yếu đi và cuối cùng bị phá vỡ, hình thành sâu răng.

Răng ê buốt xảy ra khi ăn hoặc uống đồ ăn quá nóng hoặc lạnh, hoặc khi răng chịu tác động vật lý, như khi đánh răng hoặc đồ quá cứng. Nếu mức độ nhạy cảm nhẹ, bạn có thể sử dụng kem đánh răng dành cho răng nhạy cảm để giảm thiểu tình trạng này.

Nếu răng bị hư hại như nứt, mẻ hoặc từng trám răng, răng sẽ dễ đau, ê buốt hoặc khó chịu hơn. Vì vậy, cần khắc phục tình trạng răng hư tổn để phòng ngừa khả năng nhiễm trùng răng hoặc các vấn đề nha khoa khác. Cần thận khi vệ sinh răng bị tổn thương và tránh để răng tiếp xúc với thức ăn quá cứng, và đi khám bác sĩ nha khoa ngay để được hỗ trợ kịp thời. (2)

Vi khuẩn tích tụ làm xuất hiện các tình trạng như viêm nướu, sâu răng hoặc răng bị hư tổn hoặc áp xe răng. Bác sĩ nha khoa sẽ điều trị bằng thuốc khử trùng, thuốc kháng sinh, hoặc tư vấn người bệnh điều trị tủy răng trong trường hợp nhiễm trùng nặng.

Tình trạng răng mọc hoặc nhú 1 phần khỏi nướu cũng gây đau nhức khó chịu, tình trạng này thường xảy ra khi trẻ em mọc răng sữa và người lớn mọc răng khôn. (3)

Răng khôn là răng mọc cuối cùng ở người trưởng thành, một vài người sẽ không có đủ chỗ để

răng khôn phát triển hoàn toàn, dẫn đến việc răng khôn mắc kẹt giữa nướu và xương hàm. Cùng có tình trạng răng khôn mọc ở vị trí khó tiếp cận, dẫn đến việc khó vệ sinh, tạo ra các vấn đề ảnh hưởng đến sức khỏe răng miệng như: nhiễm trùng nướu, đau răng khôn, sâu răng,...

Viêm nha chu là một dạng bệnh nướu răng nghiêm trọng do vi khuẩn tấn công gây viêm các mô mềm xung quanh răng. Nếu không được điều trị, vi khuẩn sẽ xâm lấn, làm tiêu xương nâng đỡ răng, dẫn đến lung lay và rụng răng.

Thói quen nghiêng răng trong khi ngủ hoặc nhai liên tục có thể bào mòn men răng, dễ dẫn đến tình trạng răng nhạy cảm, ê buốt hoặc đau nhức răng. Nghiến răng có thể làm hỏng răng, làm mòn men răng và gây tụt lợi hoặc ngứa nướu do ma sát liên tục. Người lớn thường nghiêng răng do căng thẳng hoặc phản xạ trong khi ngủ. Trong khi đó, tình trạng nghiêng răng ở trẻ phổ biến hơn do răng mọc lệch, đau tai hoặc mọc răng. Trong những trường hợp nặng, nghiến răng sẽ gây đau, đỏ và ngứa nướu do kích ứng và thay đổi cấu trúc răng.

Khi sức khỏe tổng thể gặp vấn đề cũng có thể là nguyên nhân gây ra đau răng:

Đau răng kéo dài và không được điều trị kịp thời có thể là nguyên nhân dẫn đến sâu răng, và khi vết sâu răng phát triển ngày một lớn hơn thì cùng với nó cơn đau nhức cũng sẽ ngày càng dữ dội hơn.

Tuy sâu răng có tốc độ phát triển chậm, nhưng tình trạng này có thể kéo dài liên tục trong vài năm. Với người bị sâu răng giai đoạn đầu sẽ không có cảm giác đau nhức nhiều, vì vậy nhiều người thường chủ quan, không đi hoặc trì hoãn việc đi khám và điều trị, khiến cho sâu răng diễn tiến ngày càng nghiêm trọng. Cho đến khi tình trạng sâu răng bắt đầu lan rộng thì cơn đau cũng ngày một dữ dội hơn. Có nhiều trường hợp sâu răng nghiêm trọng tới mức người bệnh không thể ăn uống.

Đau nhức răng trong thời gian dài còn có thể dẫn đến một số biến chứng nguy hiểm khác như: áp xe răng, nhiễm trùng, viêm quanh chân răng, bệnh nha chu,... và lây lan sang các răng lân cận. Vì vậy, nếu bắt đầu xuất hiện các triệu chứng đau nhức răng miệng, người bệnh nên đến bệnh viện để bác sĩ có những biện pháp khắc phục kịp thời, tránh gặp phải các biến chứng như trên.



Dưới đây là một số cách trị đau răng có thể áp dụng tạm thời tại nhà. Tuy nhiên, khi bị nhức răng trong thời gian dài, bạn nên tìm đến bác sĩ để được điều trị kịp thời nếu sức khỏe răng miệng gặp vấn đề, tránh trì hoãn, bệnh sẽ càng thêm nặng.

Chườm lạnh hoặc chườm đá có thể giúp giảm đau răng, đặc biệt nếu đau răng do chấn thương hoặc sưng nướu. Việc chườm lạnh sẽ làm co mạch máu, làm chậm quá trình lưu thông máu đến vùng bị ảnh hưởng. Điều này giúp làm tê cơn đau và giảm sưng và viêm. Bạn có thể đặt túi nước đá đông lạnh vào phần da bên ngoài má phía trên chiếc răng đau trong vài phút mỗi lần.

Súc miệng bằng nước muối ấm giúp làm lỏng các mảnh vụn còn sót lại trong sâu răng hoặc giữa các răng, đồng thời làm giảm sưng tấy, tăng cường khả năng lành thương và giảm đau họng. Có thể súc miệng bằng nước muối bằng cách hòa 1 ly cà phê muối vào một cốc nước ấm và súc miệng trong khoảng 30 giây trước khi nhổ sẽ giúp sát khuẩn khoang miệng và tránh được các vấn đề có khả năng phát sinh.

Thuốc không kê đơn, chẳng hạn như acetaminophen và ibuprofen có thể giúp giảm đau tạm thời khi bị đau răng. Lưu ý trẻ em dưới 16 tuổi không nên sử dụng aspirin.

Có thể sử dụng trà bạc hà, cỏ xạ hương, hay lô hội để giảm bớt tình trạng đau hoặc ê buốt răng. Đau răng được nhiều người coi là triệu chứng thường gặp với nhiều nguyên nhân khác nhau nên hầu hết mọi người đều tự điều trị bằng các loại thuốc không kê đơn. Những người khác tìm kiếm các biện pháp và kỹ thuật dân gian để giảm đau và tăng tốc độ hồi phục.

Tuy nhiên, các phương pháp điều trị đau răng chỉ có thể giúp giảm đau tạm thời và bệnh nhân vẫn nên đến gặp bác sĩ để tìm ra nguyên nhân chính xác và được điều trị triệt để. Không nên kéo dài thời gian này vì sâu răng có thể trở nên trầm trọng, gây đau đớn nhiều và khó điều trị hơn.

Khi xuất hiện các triệu chứng sau, bạn nên đi khám bác sĩ hoặc theo dõi để tìm ra nguyên nhân chính xác gây đau răng để có thể điều trị triệt để.

Đầu tiên bác sĩ sẽ thu thập thông tin tiền sử bệnh để xác định vị trí, cũng như thời gian cơn đau diễn ra và liệu nó có liên tục hay chỉ xuất hiện sau khi bị các yếu tố khác kích thích như đồ ăn hoặc thức uống nóng, lạnh, ngọt, cử động hàm nhiều như nhai và đánh răng. Cũng cần lưu ý

chấn thương hoặc điều trị nha khoa.

Các triệu chứng biến chứng, bao gồm đau mặt, sưng tấy hoặc cả hai (áp xe răng, viêm xoang); đau dưới lưỡi, khó nuốt và lưỡi nhô ra (nhiễm trùng khoang dưới hàm); đau khi cúi về phía trước (viêm xoang); và đau đầu sau hốc mắt, sốt và các triệu chứng về thị lực (huyết khối xoang hang).

Sau đó bác sĩ sẽ kiểm tra tình trạng thể chất. Kiểm tra khuôn mặt xem có sưng tấy không và xem khoang miệng có phần nào sưng tấy và đau hay không, để phát hiện nếu người bệnh bị nhiễm trùng khoang sâu.

Kế đến bác sĩ sẽ khám răng miệng bao gồm kiểm tra tình trạng viêm nướu và sâu răng cũng như bất kỳ vết sưng cục bộ nào ở chân răng có thể là biểu hiện của áp xe chóp nhọn. Bác sĩ có thể sử dụng que đè lưỡi tiết trùng để gõ nhẹ vào răng đau để xem mức độ đau của răng. Ở những răng khỏe mạnh, cơn đau gần như chấm dứt ngay lập tức. Cơn đau kéo dài cho thấy tổn thương tủy (ví dụ, viêm tủy không hồi phục). Bác sĩ sẽ khám thần kinh nếu người bệnh có biểu hiện như sốt, nhức đầu hoặc sưng mặt.

Khi người bệnh có những dấu hiệu đặc biệt như sau:

Dấu hiệu cảnh báo đau đầu gợi ý viêm xoang, đặc biệt nếu nhiều răng hàm trên và răng tiền hàm (răng sau) bị đau. Tuy nhiên các triệu chứng bất thường về thị lực hoặc đồng tử, cũng như cách mắt hoạt động sẽ là căn cứ tiên đề để bác sĩ chẩn đoán bệnh huyết khối xoang hang.

Đau 2 bên và sưng sàn miệng có thể là triệu chứng của cơn đau thắt ngực Ludwig. Khó mở miệng có thể do bệnh nhiễm trùng răng, phổ biến nhất là viêm nha chu.

Tình trạng răng miệng khác: các dấu hiệu lâm sàng, ví dụ như cơn đau liên tục hay chỉ đau khi bị kích thích. Nếu cơn đau chỉ xảy ra khi bị kích thích thì cơn đau có còn kéo dài sau khi loại bỏ kích thích hay không có thể báo hiệu các vấn đề răng miệng khác. Để xác định chúng có để lại hậu quả nghiêm trọng cho răng không thì cần đi khám bác sĩ để được hỗ trợ y tế kịp thời.

Sưng ở chân răng hoặc trên má là dấu hiệu của nhiễm trùng, viêm mô tế bào hoặc áp xe răng. Các trường hợp hiếm hoi nghi ngờ huyết khối xoang hang hoặc đau thắt ngực Ludwig sẽ được bác sĩ cân nhắc chụp CT hoặc MRI để chẩn đoán hình ảnh.

Càng khám răng sớm bao nhiêu, tỷ lệ răng được chữa khỏi hoàn toàn càng tăng bấy nhiêu. Việc điều trị sẽ tùy thuộc vào mức độ nghiêm trọng và sức khỏe của người bệnh. Một số phương pháp điều trị sâu răng phổ biến hiện nay bao gồm:

Nói chung, để tránh cơn đau do sâu răng tiếp diễn, bạn nên đến bệnh viện có chuyên khoa Răng Hàm Mặt càng sớm càng tốt.

Đau răng hoàn toàn có thể phòng ngừa được nếu bạn chăm sóc răng miệng tốt. Dưới đây là một số bước để ngăn đau răng, bao gồm:

Cách tốt nhất để ngăn ngừa đau nhức răng là tập thói quen chăm sóc răng miệng thật tốt. Hãy bắt đầu thói quen này khi còn trẻ và kiên trì thực hiện sẽ giúp sức khỏe răng miệng luôn được duy trì ở trạng thái tốt nhất.

Nên đánh răng ít nhất 2 lần một ngày, vào buổi sáng sau khi thức dậy và buổi tối trước khi đi ngủ. Đồng thời sử dụng chỉ nha khoa ít nhất một lần mỗi ngày. Dùng chỉ nha khoa trước khi chải răng giúp làm sạch các mảnh thức ăn còn sót lại và vi khuẩn. Chăm sóc răng miệng thường xuyên giúp răng và nướu sạch sẽ và loại bỏ vi khuẩn gây bệnh viêm nha chu.

Nên gặp nha sĩ thường xuyên để lấy cao răng, thường 6 – 12 tháng một lần. Nếu bạn có các yếu tố làm tăng nguy cơ phát triển bệnh viêm nha chu, chẳng hạn như bị khô miệng, dùng một số loại thuốc hoặc hút thuốc, bạn sẽ cần chăm sóc răng miệng kỹ càng hơn. Bạn cần gặp bác sĩ răng hàm mặt định kỳ để phát hiện sớm các vấn đề về răng miệng.

Khi gặp tình trạng đau nhức răng miệng, bạn có thể đến khoa Răng Hàm Mặt, BVĐK Tâm Anh TP.HCM để được tư vấn và hỗ trợ y khoa kịp thời. Với không gian điều trị chuẩn nha khoa, kết hợp cùng các thiết bị tân tiến, đây là nơi khám chữa bệnh uy tín được nhiều người tin tưởng lựa chọn để chăm sóc sức khỏe răng miệng.

Có nhiều nguyên nhân dẫn đến tình trạng đau răng. Việc xác định chính xác nguyên nhân sẽ hỗ trợ đắc lực cho tiến trình điều trị, vì vậy khi thấy mức độ và thời gian đau càng tăng, người bệnh nên đến bệnh viện để khám càng sớm càng tốt, tránh trì hoãn đi khám sẽ làm cơn đau nhức răng ngày càng tồi tệ hơn.

---

Tiêu đề: 10 nguyên nhân gây hôi miệng ở người lớn có thể bạn chưa biết

Nội dung:

Các nghiên cứu dịch tễ học cho thấy 2,4% người trưởng thành bị chứng hôi miệng. Vậy nguyên nhân gây hôi miệng là gì? Bài viết này được bác sĩ CKI Nguyễn Thị Châu Bản, chuyên khoa Răng Hàm Mặt, BVĐK Tâm Anh TP.HCM sẽ giúp bạn hiểu rõ hơn về một số nguyên nhân gây hôi miệng phổ biến hiện nay.

Chứng hôi miệng (Halitosis) là thuật ngữ y khoa chỉ tình trạng hơi thở từ khoang miệng có mùi khó chịu. Mọi người đều thỉnh thoảng bị hôi miệng, đặc biệt sau khi ăn gia vị nặng mùi như tỏi, hành, thực phẩm có mùi hương mạnh.

Nguyên nhân gây hôi miệng được chia làm 4 loại:

Nếu không đánh răng và dùng chỉ nha khoa đúng cách, thường xuyên, khiến thức ăn vẫn còn trong miệng. Thức ăn bám trên răng, nướu và lưỡi có thể bị thối rữa gây mùi hôi, cảm giác khó chịu trong khoang miệng. (2)

Chế độ ăn uống có liên quan mật thiết đối với sức khỏe răng miệng, ảnh hưởng lớn đến hơi thở của bạn. Bất kỳ loại thức ăn nào khi được hấp thụ vào máu cho đến khi rời khỏi cơ thể đều ảnh hưởng đến hơi thở. Chính vì vậy, thường xuyên ăn những thực phẩm có mùi hăng như tỏi, hành,... có thể là nguyên nhân gây hôi miệng.

Bệnh nướu răng là nguyên nhân gây hôi miệng. Sự tích tụ quá mức các mảng bám và vi khuẩn trên răng và nướu, vi khuẩn trong mảng bám gây nhiễm trùng nướu. Vi khuẩn này nằm dưới đường nướu phá vỡ protein, giải phóng các hợp chất sản xuất lưu huỳnh. Chính mùi hôi từ các hợp chất này khiến bạn bị hôi miệng hoặc có vị khó chịu trong miệng. Mảng bám tích tụ quá nhiều trên răng và nướu có thể dẫn đến các vấn đề như sâu răng, nhiễm trùng và bệnh nướu răng khác.

Vùng bị sâu răng làm tăng lượng vi khuẩn trong khoang miệng và là nguyên nhân gây ra hôi miệng phổ biến. Cơ chế gây hôi miệng của sâu răng diễn ra như sau: Vùng bị sâu răng tạo điều kiện cho vi khuẩn sinh sôi. Khi vi khuẩn ăn các mảnh thức ăn thừa và đường, chúng tạo ra các

sản phẩm phụ có tính axit ăn mòn răng và thải ra các hợp chất có mùi hôi, dẫn đến hôi miệng.

(3)

◆◆◆ Đăng ký tư vấn về thừa cân, béo phì tại đây ◆◆◆

Khô miệng (Xerostomia) xảy ra khi lượng nước bọt do khoang miệng sản xuất giảm đáng kể, khiến miệng không tự làm sạch và loại bỏ các mảnh vụn do thức ăn để lại. Khô miệng có thể do tác dụng phụ của các loại thuốc điều trị, rối loạn tuyến nước bọt hoặc do luôn thở bằng miệng thay vì mũi.

Bọc răng không đúng kỹ thuật có thể dẫn hơi thở có mùi. Trong nhiều trường hợp, việc vệ sinh răng miệng không tốt sau khi bọc răng sứ có thể làm tình trạng hôi miệng vốn trở nên trầm trọng hơn. (4)

Trong trường hợp niềng răng, mùi hôi không phải do niềng răng mà do vi khuẩn trong miệng. Một vấn đề phổ biến mà mọi người gặp phải khi niềng răng là thức ăn mắc kẹt trong niềng hoặc kẽ răng, nhanh chóng bị vi khuẩn tích tụ trong miệng phân giải, khiến hơi thở có mùi nếu không được vệ sinh tốt.

Viêm amidan thường gây hôi miệng do nhiễm trùng màng nhầy xung quanh amidan và sản sinh mủ. Sỏi amidan hoặc các chất mắc kẹt trong hốc amidan cũng có thể góp phần gây hôi miệng. Ngay cả khi điều trị viêm amidan, bạn vẫn có thể bị hôi miệng trong vài ngày hoặc vài tuần sau khi nhiễm trùng ban đầu biến mất. (5)

Một số bệnh lý về đường tiêu hóa, đường hô hấp, nội tiết, ung thư,... cũng là nguyên nhân gây hôi miệng.

Bệnh trào ngược dạ dày thực quản là một bệnh mạn tính ở đường tiêu hóa trên, trong đó các chất trong dạ dày trào ngược lên thực quản một cách dai dẳng và thường xuyên, dẫn đến mùi thức ăn đang tiêu hóa ở dạ dày tràn ra ngoài, gây hôi miệng. Ngoài ra, nhiễm trùng dạ dày *Helicobacter pylori*, viêm ruột cũng có thể là nguyên nhân gây hôi miệng.

Hơi thở bắt nguồn từ phổi, khi phổi bị nhiễm trùng trong thời gian ngắn như: viêm phế quản, viêm xoang hoặc thậm chí viêm phổi, áp xe phổi,... có thể gây hôi miệng. (6)

Bệnh tiểu đường có thể làm tổn thương mạch máu, làm giảm lưu lượng máu đi khắp cơ thể, trong đó có nướu răng. Nếu nướu và răng không được cung cấp đủ máu, sẽ yếu và dễ nhiễm trùng. Bệnh tiểu đường cũng có thể làm tăng lượng đường trong miệng, thúc đẩy vi khuẩn phát triển, dễ gây nhiễm trùng và hôi miệng. (7)

Khi gan và thận hoạt động bình thường, chúng sẽ lọc chất độc ra khỏi cơ thể. Nhưng ở những người mắc bệnh gan hoặc thận, những chất độc hại này không được đào thải ra ngoài. Điều này có thể dẫn đến chứng hôi miệng. (8)

Phương pháp điều trị ung thư cũng có thể gây khô miệng và hôi miệng. Ngoài ra, những người đang điều trị ung thư có thể bị loét miệng, gây đau, khiến việc vệ sinh răng miệng trở nên khó khăn. Vết loét có thể bị nhiễm trùng, làm tăng thêm mùi khó chịu trong khoang miệng. (9)

Hút thuốc lá là thủ phạm lớn thứ 2 dẫn đến sự phát triển của chứng hôi miệng, sau bệnh nha chu và tình trạng ứ đọng thức ăn trong miệng. Hút thuốc có thể gây ra chứng hôi miệng vì làm giảm quần thể vi khuẩn có lợi trong khoang miệng, gia tăng các vi khuẩn gây bệnh, tăng cường sự xâm nhập của vi khuẩn bằng cách hình thành màng sinh học trên các tế bào biểu mô miệng, từ đó gây hôi miệng. (10)

Một số thành phần trong quá trình đốt thuốc lá được hấp thụ vào máu qua niêm mạc miệng hoặc niêm mạc phế nang phổi. Những chất này có thể được thở ra theo quá trình trao đổi không khí và máu xảy ra trong phổi, khiến hơi thở có mùi. Cường độ mùi của chứng hôi miệng do sử dụng thuốc lá phụ thuộc nhiều vào loại thuốc mà bạn hút. Ví dụ, những người hút xì gà và thuốc lá bị hôi miệng nặng hơn những người hút thuốc lá.

Các loại thuốc điều trị có thể gây khô miệng, từ đó góp phần gây hôi miệng. Chúng bao gồm thuốc huyết áp, thuốc chống trầm cảm, thuốc ngủ, thuốc lợi tiểu và thuốc kháng histamin. Bạn có thể cần tăng lượng nước uống để chống khô miệng. (11)

Việc chẩn đoán nguyên nhân hôi miệng chủ yếu dựa trên tiền sử bệnh và mùi hôi từ khoang miệng của người đó khi khám răng. Toàn bộ khoang miệng sẽ được kiểm tra để có hướng điều trị đúng mức tùy thuộc vào nguyên nhân cụ thể của từng trường hợp.

Việc điều trị hôi miệng phụ thuộc chủ yếu vào nguyên nhân gây ra tình trạng này, bao gồm:

Chúng hôi miệng có thể được ngăn ngừa hoặc giảm bớt bằng một số biện pháp sau:

Duy trì sức khỏe răng miệng tốt giúp bạn kiểm soát các vấn đề như hôi miệng. Việc điều trị hôi miệng phụ thuộc nhiều vào nguyên nhân. Chẩn đoán đúng nguyên nhân gây hôi miệng và kiểm soát các vấn đề về sức khỏe răng miệng tại Khoa Răng Hàm Mặt, BVĐK Tâm Anh để được các bác sĩ chẩn đoán và tìm ra nguyên nhân gây hôi miệng, giúp bạn khắc phục nhanh chóng tình trạng này, lấy lại tự tin với hơi thở thơm mát.

Nguyên nhân gây hôi miệng ở người lớn chủ yếu xuất phát từ khô miệng, một số loại thực phẩm, hút thuốc, vệ sinh răng miệng kém và lưỡi bị phủ vi khuẩn. Hy vọng những thông tin bài viết vừa chia sẻ đã giúp bạn hiểu hơn về nguyên nhân, các điều trị và phòng ngừa chứng hôi miệng ở người lớn. Loại bỏ mùi hôi lấy lại hơi thở thơm mát dài lâu chắc chắn sẽ khiến bạn tự tin hơn rất nhiều.

---

Tiêu đề: Nạo túi nha chu: Lợi ích, chỉ định, quy trình và những lưu ý

Nội dung:

Nạo túi nha chu là phương pháp điều trị bệnh liên quan đến viêm nướu, viêm nha chu,... Qua bài viết sau, BS.CKI Nguyễn Thị Châu Bản, chuyên khoa Răng Hàm Mặt, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM đưa ra thông tin tổng quan về nạo túi nha chu.

Nạo túi nha chu là phẫu thuật nha khoa, trong đó bác sĩ làm sạch bề mặt răng ở khu vực dưới nướu, thường được sử dụng để điều trị bệnh viêm nha chu.

Túi nha chu nằm ở khoảng trống giữa nướu và chân răng. Khi vi khuẩn và mảnh vụn thức ăn xâm nhập sẽ tạo mảng bám trên bề mặt men răng. Theo thời gian, mảng bám này dần chuyển hóa thành cao răng, gây viêm nướu và hình thành túi nha chu.

Nạo túi nha chu còn được gọi là cạo nha chu, giúp loại bỏ mảnh vụn thức ăn, cắt bỏ mô bị ảnh hưởng, loại bỏ cao răng, làm sạch túi nha chu – khu vực không thực hiện được bằng phương pháp làm sạch tiêu chuẩn. Tóm lại, mục đích chính của nạo túi nha chu là điều trị và phòng ngừa bệnh răng miệng.

Nạo túi lợi sẽ giúp loại bỏ được ổ viêm, ngăn bệnh nha chu tiến triển, cải thiện hình dạng nướu và dễ vệ sinh răng miệng hơn. Cụ thể:

nếu người bệnh viêm nha chu không điều trị kịp thời, mảng bám và vi khuẩn tích tụ ngày càng nhiều khiến cho túi nha chu mở rộng thêm. Ngoài ra, người bệnh còn chảy dịch mủ khi dùng tay ấn vào túi nha chu. Khi túi nha chu được loại bỏ, mảng bám và vi khuẩn gây bệnh sẽ biến mất. Đồng thời, tình trạng đau nhức do bệnh viêm nha chu sẽ dần được xoa dịu. (1)

việc làm sạch túi nha chu sẽ loại bỏ được ổ viêm và vi khuẩn gây hại. Điều này giúp người bệnh kiểm soát tốt ổ viêm, ngăn vi khuẩn lan sang bộ phận xung quanh. Ngược lại, nếu người bệnh không nạo túi nha chu sớm, vi khuẩn sẽ phát triển nhanh, bệnh trở nên nghiêm trọng, thậm chí xảy ra nhiều biến chứng nguy hiểm như phá hủy xương hàm, mô mềm...

◆◆◆ Đăng ký tư vấn về thừa cân, béo phì tại đây ◆◆◆

túi nha chu ở chân răng phình to sẽ gây mất thẩm mỹ. Nếu người bệnh điều trị kịp thời, túi nha chu thu nhỏ lại và dần biến mất hoàn toàn. Khi đó, người bệnh cười tự nhiên và đẹp hơn. Đồng thời, người bệnh cũng tự tin, thoải mái khi giao tiếp với mọi người xung quanh.

sau khi nạo túi nha chu, người bệnh có thể dễ dàng làm sạch mảng bám và cặn thức ăn thừa trên hàm bằng việc vệ sinh răng miệng cơ bản như đánh răng bằng bàn chải có lông mềm, vệ sinh kẽ răng bằng chỉ nha khoa,... Điều này giúp ngăn vi khuẩn gây hại phát triển và duy trì sức khỏe răng miệng tốt.

Người bệnh được chỉ định nạo túi nha chu khi xuất hiện dấu hiệu sau:

Nạo túi nha chu rất cần thiết trong điều trị bệnh răng miệng như viêm nướu, viêm nha chu và bệnh đặc trưng bởi tình trạng viêm mô nha chu, mảng bám răng và phì đại túi nướu (2). Nếu người bệnh gặp vấn đề bất thường ở nha chu hoặc bệnh về răng miệng khác hãy đến gặp bác sĩ chuyên khoa Răng Hàm Mặt, BVĐK Tâm Anh TP.HCM để được khám, chẩn đoán và đưa ra chỉ định nạo nha chu hiệu quả nhất, không gây đau tùy theo tình trạng mỗi người bệnh.

Không, người bệnh không cảm thấy đau, chỉ hơi khó chịu nhẹ ở mức chịu đựng được. Vì trước khi nạo túi nha chu, bác sĩ thường gây tê cục bộ. Tuy nhiên, nếu người bệnh viêm nha chu nặng



sẽ cảm thấy hơi đau trong quá trình nạo túi nha chu.

Nạo túi nha chu nguy hiểm, người bệnh có thể chảy máu, đặc biệt khi viêm nặng. Nếu người bệnh được điều trị bởi bác sĩ chuyên khoa Răng Hàm Mặt sẽ kiểm soát được cảm giác khó chịu, cầm máu và lành thương. Hơn nữa, thời gian thực hiện nạo túi nha chu kéo dài khoảng 10-30 phút nên người bệnh không cần quá lo lắng.

Bệnh nướu răng thuộc một trong những vấn đề thường gặp nhất trong nha khoa. Nạo túi nha chu là thủ thuật được thực hiện trong điều trị nướu. Vì vậy, người bệnh cần chọn cơ sở điều trị phù hợp để đảm bảo an toàn sức khỏe bản thân.

Người bệnh nên nạo túi nha chu tại chuyên khoa Răng Hàm Mặt, BVĐK Tâm Anh TP.HCM hội tụ đội ngũ y bác sĩ giàu kinh nghiệm, trang thiết bị hiện đại, dịch vụ tận tâm giúp chẩn đoán và đưa ra liệu trình điều trị phù hợp với tình trạng người bệnh.

Ngoài ra, chuyên khoa Răng Hàm Mặt còn liên tục cập nhật trang thiết bị hiện đại từ các quốc gia tiên tiến trên thế giới như:

Quy trình nạo túi nha chu chia làm 2 loại thủ thuật tùy theo độ sâu và tình trạng bệnh của mỗi người, bao gồm:

Nạo kín túi nha chu được thực hiện khi độ sâu của túi không quá 5mm. Quy trình nạo túi kín nha chu không cần rạch phẫu thuật ở nướu với các bước sau:

Sau lần nạo túi nha chu đầu tiên, tình trạng viêm và chảy máu nướu răng sẽ làm giảm độ sâu của túi. Người bệnh cần nạo kín túi nha chu 6 tháng/lần. (3)

Nạo mở túi nha chu cần được thực hiện bởi bác sĩ chuyên khoa Răng Hàm Mặt có kinh nghiệm thực hiện. Phương pháp này thường dùng khi độ sâu của túi nha chu lớn hơn 5mm. Nạo mở túi nha chu sẽ cần mổ nướu với các bước sau:

Chi phí nạo túi nha chu phụ thuộc vào nhiều yếu tố như: cơ sở thực hiện, độ sâu túi nha chu, phương pháp điều trị, độ tuổi và tình trạng sức khỏe của mỗi người bệnh. Người bệnh nếu xuất hiện triệu chứng răng miệng bất thường hãy đến chuyên khoa Răng Hàm Mặt để được khám, tư vấn rõ chi phí và lên liệu trình điều trị kịp thời.

Người bệnh sau khi nạo túi lợi cần khoảng 1 tháng lành thương. Thực tế, thời gian lành thương

khác nhau ở mỗi người bệnh tùy thuộc vào vùng tổn thương, kỹ thuật nạo túi nha chu và việc chăm sóc sau điều trị. Tổng thể, quá trình lành thương sau nạo túi lợi khá phức tạp và trải qua nhiều giai đoạn. Vì vậy, việc chăm sóc và theo dõi sau điều trị rất quan trọng. Người bệnh hãy thực hiện đúng cách chăm sóc vết thương như bác sĩ hướng dẫn để vùng điều trị nhanh lành hơn.

Một số cách chăm sóc răng biệt và lưu ý khác sau khi phẫu thuật nạo túi nha chu, bao gồm:

Nạo túi nha chu là phương pháp điều trị bệnh liên quan đến viêm nướu, viêm nha chu và hình thành túi quanh răng. Thông qua bài này, người bệnh nắm được thông tin tổng quan về phương pháp điều trị này. Đồng thời, người bệnh hãy đến gặp bác sĩ chuyên khoa Răng Hàm Mặt, BVĐK Tâm Anh TP.HCM để được kiểm tra và vệ sinh răng định kỳ.

---

Tiêu đề: Túi nha chu là gì? Nguyên nhân, triệu chứng và cách điều trị

Nội dung:

Khi mắc viêm nướu, có thể dẫn đến các khoảng trống sâu hơn tồn tại giữa nướu và mô răng, được gọi là túi nha chu. Nếu không được điều trị kịp thời, những túi nha chu có thể dẫn đến biến chứng rụng răng. Bên cạnh đó, túi nha chu cũng là nguyên nhân gây viêm nha chu, mất xương và tụt mô nướu. Bác sĩ CKI Nguyễn Thị Châu Bản, chuyên khoa Răng Hàm Mặt, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM chia sẻ về túi nha chu và những vấn đề xung quanh.

Túi nha chu là khoảng trống hoặc khe hở bất thường giữa răng và nướu. Túi nha chu hình thành khi vi khuẩn tích tụ dưới chân răng, gây viêm và làm nướu tách khỏi răng. Điều này tạo ra một “túi” nhỏ nơi vi khuẩn có thể phát triển và gây ra các vấn đề nghiêm trọng hơn cho sức khỏe răng miệng.

Cụ thể hơn, răng được hình thành, được giữ chặt trong ổ răng bằng mô nướu, dây chằng nha chu và xương ổ răng giúp cho các răng có chỗ bám vững chắc trong cung hàm. Nguyên nhân xảy ra tình trạng này có thể do thức ăn thừa không được loại bỏ sạch sẽ, thường xuyên khiến vi khuẩn tạo thành mảng bám trên răng, đặc biệt khi chúng tập trung xung quanh viền nướu. Thời

gian dài trôi qua, mảng bám không được loại bỏ, bắt đầu cứng lại và hình thành cao răng.

Cao răng hình thành tạo nên những yếu tố thuận lợi cho vi khuẩn bám vào răng, gây viêm nướu. Khi bị viêm, nướu bắt đầu sưng, mô nướu và xương nâng đỡ quanh răng bị bào mòn, tạo nên các khe hở được gọi là túi nha chu. (1)

Nếu không được điều trị kịp thời, các túi nha chu trở nên rộng và sâu hơn, tạo thành khoảng trống lớn. Chính điều này làm vi khuẩn bám sâu, tích tụ và tiến xuống dưới mô nướu. Túi nha chu lâu dài gây mất xương, mô nướu và dẫn đến phải nhổ bỏ cả răng.

Khi hình thành túi nha chu, có thể sẽ xuất hiện các triệu chứng sau:

Nguyên nhân túi nha chu hình thành do tích tụ mảng bám và nhiễm trùng do vi khuẩn. Việc vệ sinh răng miệng không đúng cách cũng làm tăng nguy cơ hình thành túi nha chu khiến chúng phát triển thành bệnh nha chu. Các yếu tố khác làm tăng nguy cơ hình thành túi nha chu, bao gồm:

◆◆◆ Đăng ký tư vấn về thừa cân, béo phì tại đây ◆◆◆

Túi nha chu hình thành được xem là dấu hiệu của bệnh viêm nha chu khi để lâu dài. Không phải tất cả túi nha chu đều gây nguy hiểm sau khi hình thành. Túi nha chu có nguy hiểm hay không phụ thuộc vào kích thước và mức độ nghiêm trọng của túi nha chu.

Có thể phân loại túi nha chu dựa theo kích thước như sau:

Kích thước túi nha chu từ 1-2mm, túi nha chu bình thường, không có bệnh nha chu cũng như viêm nướu.

Độ sâu túi vừa phải có kích thước từ 3-4mm. Tình trạng tiêu xương bắt đầu tăng lên, bệnh nướu răng bắt đầu xuất hiện, có dấu hiệu viêm nha chu nhẹ.

Túi sâu có kích thước 5-7mm gây tiêu xương đáng kể. Mức độ khá nghiêm trọng, có nguy cơ mất răng nếu không được điều trị kịp thời.

Viêm nha chu tiến triển với kích thước túi nha chu hơn 5-7mm, mức độ có thể nghiêm trọng, gây nguy hiểm, cần phải điều trị phức tạp.

Nếu gặp phải các dấu hiệu như viêm nướu, chảy máu chân răng, hơi thở có mùi, nướu sưng tấy,

tụt lợi,... bạn cần đến chuyên khoa Răng Hàm Mặt để được kiểm tra răng miệng, điều trị kịp thời.

Bác sĩ sẽ chẩn đoán bằng cách đo, kiểm tra kích thước khoảng trống giữa nướu và răng bằng đầu dò nha chu. Đầu dò đo túi nha chu tính bằng milimet (mm). Mục đích của việc dò độ sâu và kích thước túi giúp xác định phương pháp điều trị nào phù hợp.

Độ sâu túi từ 4mm có thể bắt đầu gây lo ngại. Trong trường hợp này, bác sĩ đánh giá tình trạng nướu của bạn. Nếu chúng có dấu hiệu chảy máu hoặc viêm, sưng húp thì đã hình thành túi nha chu, bác sĩ sẽ làm sạch túi hoặc áp dụng các phương pháp điều trị khác.

Thông thường, túi nha chu cần phải điều trị có kích thước 5-12mm bằng các phương pháp tối ưu hơn là việc chỉ làm sạch túi. Nếu túi nha chu quá sâu, có thể xảy ra tình trạng tiêu xương, bác sĩ sẽ chỉ định chụp X-quang để đánh giá tổn thương đối với cấu trúc của răng.

Túi nha chu nếu không được điều trị kịp thời, có thể dẫn đến các biến chứng nguy hiểm. Viêm nha chu tiến triển, không được xử lý gây mất răng và các vấn đề sức khỏe khác như bệnh tim, nhiễm trùng đường hô hấp, kiểm soát tiểu đường,...

Hình thành túi nha chu là dấu hiệu của bệnh viêm nha chu. Để không nguy hiểm, túi nha cần được khám và xử lý kịp thời.

Phương pháp điều trị túi nha chu sẽ phụ thuộc bởi độ sâu và kích thước của túi nha chu cũng như tình trạng nướu và xương của người bệnh.

Khi nướu răng không quá sưng, viêm hay chảy máu và có kích thước túi nha chu từ 4-5mm, người bệnh được bác sĩ chỉ định điều trị túi nha chu thông qua các cách: cạo vôi răng, bào láng gốc răng nhằm loại bỏ mảng bám.

Túi nha chu không phải là bệnh nguy hiểm, có thể được phòng ngừa qua việc áp dụng một số biện pháp sau:

Khi có các vấn đề về răng miệng và dấu hiệu hình thành túi nha chu, bạn có thể khám để được điều trị kịp thời tại Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM.

Chuyên khoa Răng Hàm Mặt, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM quy tụ đội ngũ bác sĩ, chuyên gia đầu ngành, giàu kinh nghiệm, chuyên môn cao trong lĩnh vực chăm sóc và điều trị

các bệnh răng, hàm và mặt, trong đó có việc xử lý túi nha chu.

Ngoài ra, chuyên khoa Răng Hàm Mặt, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM còn sở hữu nhiều công nghệ tiên tiến, hiện đại, giúp bạn yên tâm khi khám và điều trị túi nha chu.

Bài viết đã cung cấp nguyên nhân, triệu chứng và cách điều trị túi nha chu. Bạn cần chú ý chăm sóc, giữ sức khỏe răng miệng và khám định kỳ để hạn chế mắc bệnh viêm quanh răng, viêm nha chu và hình thành túi nha chu.

---

Tiêu đề: Mới nhổ răng khôn kiêng gì, không nên ăn gì để mau lành?

Nội dung:

Răng khôn – răng nằm ở vị trí cuối cùng trong cung hàm, thường mọc ở người 18-25 tuổi. Nhiều trường hợp răng khôn mọc lệch, mọc ngầm, đâm vào răng số 7 gây đau đớn, khó chịu, kéo theo nhiều biến chứng khác. Nếu mới nhổ răng khôn kiêng gì, không nên ăn gì để mau lành?

Vết thương lớn hay nhỏ sau khi nhổ răng khôn phụ thuộc vào nhiều yếu tố như kỹ thuật thực hiện của bác sĩ hoặc xu hướng mọc của răng. Chính vì thế, bạn cần kiêng khem ngay khi mới nhổ răng để quá trình lành vết thương thuận lợi, tránh nhiễm trùng và các biến chứng khác. Bên cạnh đó, bạn còn kiêng khem cả chế độ sinh hoạt, ăn uống hợp lý, tuân thủ các chỉ định của bác sĩ mới thúc đẩy quá trình lành thương nhanh chóng.

Sau một ngày nhổ răng khôn, người bệnh thấy đau, sưng nhẹ ở vùng má. Tình trạng sưng có thể nặng hơn sau 72 giờ thực hiện thủ thuật, tùy thuộc vào cơ địa từng người.

Bên cạnh kiêng khem chế độ ăn uống, thói quen sinh hoạt thì người bệnh cần chú ý việc chăm sóc vết thương, đơn cử như chườm lạnh trong vòng 48 giờ đầu tiên, sau đó chuyển sang chườm nóng để giảm đau.

Trong vòng vài giờ sau nhổ răng khôn, người bệnh có thể chảy máu tại ổ răng số 8. Hãy thay bông gạc cầm máu sau 30-60 phút và đừng quên cắn thật chặt bông gạc.

Thông thường, không được hút thuốc lá sau nhổ răng khôn, ít nhất 3 ngày, tốt nhất không hút thuốc trong 7 ngày. Thuốc lá có thành phần chính như nicotine, cacbon oxit và axit cyanhydric

gây tình trạng giảm đáp ứng miễn dịch, làm nồng độ oxy trong mô bị giảm khiến quá trình lành thương chậm hơn.

Trong những ngày đầu sau nhổ răng khôn, người bệnh không dùng bàn chải điện hoặc chải răng với lực mạnh. Điều này có thể ảnh hưởng đến vết thương mới nhổ ở ổ răng. Khi chải răng quá mạnh hoặc dùng bàn chải điện sẽ khiến vết thương rách, chảy máu hoặc nhiễm trùng. Và lúc đó, nếu không xử lý kịp thời sẽ gây ra nhiều biến chứng cho sức khỏe răng miệng. Tốt nhất, người bệnh nên dùng bàn chải lông mềm, nhẹ nhàng, không tác động nhiều đến vết thương.

◆◆◆ Đăng ký tư vấn về thừa cân, béo phì tại đây ◆◆◆

Sau khi nhổ răng khôn, cần súc miệng nhẹ nhàng với nước muối sinh lý hoặc nước sát khuẩn có thành phần chlorhexidine, không tự pha nước muối với nồng độ muối cao. Tuyệt đối không súc miệng bằng dung dịch có cồn hoặc súc miệng với lực quá mạnh khiến trôi cục máu đông, ảnh hưởng đến quá trình lành thương.

Không khạc nhổ sau nhổ răng khôn vì ổ răng mới nhổ dễ tổn thương, tác động quá mạnh khiến quá trình lành thương diễn ra lâu hơn.

Hạn chế xì mũi mạnh có thể là việc khó khăn với người bệnh đang trong tình trạng chảy nước mũi hoặc nghẹt mũi. Tuy nhiên, trong vòng 2 tuần đầu tiên, cần tránh động tác xì mũi mạnh, có thể ảnh hưởng đến ổ răng vừa mới nhổ, chỉ cần lau mũi nhẹ nhàng khi chảy nước mũi.

Người bệnh không nên chạm vào vị trí nhổ răng khôn (dù là lược, tăm tre, khăn giấy, chỉ nha khoa...) cũng có thể gây bật chỉ hay rách vết khâu, dẫn đến nhiễm trùng. Hành động này có thể khiến ổ răng vừa nhổ chảy máu, thời gian lành thương chậm hơn.

Trong vài ngày đầu sau khi nhổ răng khôn, người bệnh không được dùng ống hút khi uống. Lực hút tạo ra có thể ảnh hưởng đến cục máu đông, làm quá trình lành vết thương diễn biến chậm hơn. (1)

Bạn cần dành 1-3 ngày sau nhổ răng khôn để nghỉ ngơi, không tập luyện nặng hay cường độ cao để không ảnh hưởng vết thương. Bên cạnh đó, không nên la hét lớn vì có thể tác động đến ổ răng vừa mới nhổ. (2)

Khi nghỉ ngơi, bạn tránh nằm nghiêng cùng phía vừa nhỏ răng vì có thể tạo áp lực tì đè lên vết thương gây chảy máu, khó lành hơn.

Bạn nên dùng thuốc theo sự chỉ định của bác sĩ để tránh ảnh hưởng đến sức khỏe. Nhiều trường hợp khi cảm thấy đau nhức thường tự ý mua thuốc giảm đau Aspirin về uống nhưng không biết hậu quả và tác dụng phụ của loại thuốc này. Dùng Aspirin không đúng liều lượng, không được chỉ dẫn sẽ dẫn đến nhiều tác dụng không mong muốn như: mệt mỏi, đau đầu, đau dạ dày, ợ nóng.

Sau nhỏ răng khôn kiêng ăn gì cứng, giòn. Thực phẩm cứng, giòn có thể tạo ra những mảnh vụn, dễ mắc kẹt tại vị trí nhỏ răng khôn, khó vệ sinh. Bên cạnh đó, thực phẩm cứng giòn có thể làm bật cục máu đông khiến quá trình lành thương chậm hơn. Những thức ăn kẹt bên trong khiến người bệnh dễ nhiễm trùng. Và một lý do nữa mà người bệnh không được ăn thức ăn cứng, giòn là do những loại thức ăn này làm cho hàm phải cử động mạnh, vô tình làm tổn thương ổ răng vừa nhỏ, khiến người bệnh sẽ đau đớn hơn.

Bên cạnh tránh ăn thực phẩm cứng, giòn, bạn cũng tránh ăn thực phẩm có độ dai, dính vì chúng có nguy cơ ảnh hưởng đến quá trình lành vết thương. Thức ăn dẻo, dai, dính có thể vô tình làm vỡ cục máu đông tại vị trí vừa nhỏ răng khôn.

Nhiều người thường có thói quen ăn đồ ăn cay, nóng do sở thích, nhưng khi vừa nhỏ răng khôn xong, tuyệt đối không được sử dụng thức ăn có tính chất này. Thức ăn cay, nóng sẽ kích thích vào vùng vết thương khiến cục máu đông tan ra, tiếp tục chảy máu tại vùng vừa mới nhỏ răng khôn. Lúc này, người bệnh sẽ cảm thấy đau hơn và dẫn đến nguy cơ bị nhiễm trùng.

Mới nhỏ răng số 8 kiêng ăn gì có vị chua. Thực phẩm và đồ uống có tính axit như cam, chanh, cà chua,... có thể gây kích ứng nướu và vị trí nhỏ răng, gây đau nhức và khó chịu, khiến vết thương cũng khó lành hơn.

Đồ uống có ga là một trong những loại nước uống cần tránh vì sẽ làm tăng nguy cơ viêm và nhiễm trùng. Người bệnh nên ưu tiên sử dụng những loại nước không có ga và không có đường để giảm thiểu sự đau đớn, khó chịu và quá trình hồi phục được diễn ra nhanh hơn.

Khi nhỏ răng khôn xong, bác sĩ thường sẽ kê thuốc kháng sinh cho bạn, việc uống rượu bia hoàn

toàn không tốt, chúng có nguy cơ gây nhiễm trùng cao cũng như làm chậm quá trình lành vết thương, tốt nhất nên kiêng từ 1-2 tuần để ổ răng vừa nhổ được ổn định.

Bên cạnh việc nhổ răng khôn kiêng ăn gì, nhổ răng khôn kiêng gì thì nhổ răng khôn xong nên làm gì được nhiều người thắc mắc. Chăm sóc sau nhổ răng khôn là việc vô cùng quan trọng để có thể nhanh chóng hồi phục, loại bỏ vi khuẩn trong miệng cũng như tránh cho vùng răng vừa mới nhổ không bị viêm hay nhiễm trùng.

Sau khi nhổ răng khôn xong, người bệnh cần uống thuốc theo đơn dưới sự chỉ định của bác sĩ để giảm đau giảm sưng hiệu quả. Tuyệt đối không tự mua thuốc giảm đau về uống vì có thể gây ra các tác dụng phụ như đau dạ dày, đau đầu, cơ thể mệt mỏi do dùng thuốc không đúng cách.

Uống nhiều nước là một trong những việc cần thực hiện sau khi nhổ răng khôn. Bạn nên uống 1,5-2 lít nước mỗi ngày để cho vùng miệng luôn ẩm ướt, không tạo điều kiện cho vi khuẩn có điều kiện để phát triển, hạn chế viêm ổ răng cũng như tránh vết thương bị nhiễm trùng.

Như đã chia sẻ ở phần trên, người bệnh cần vệ sinh răng miệng đúng cách, không được thực hiện những việc có thể ảnh hưởng đến vết thương, cần vệ sinh kỹ càng, nhẹ nhàng để vết thương lành nhanh thì mới có thể ăn uống, sinh hoạt bình thường.

Việc ăn uống, sinh hoạt sau nhổ răng khôn được nhiều người quan tâm. Vậy sau bao lâu thì được ăn uống, sinh hoạt bình thường? Điều này phụ thuộc rất nhiều vào cơ địa cũng như cách ăn uống, sinh hoạt của người bệnh ngay khi vừa nhổ răng khôn xong.

Sau 1-2 giờ, người bệnh có thể uống sữa, ăn cháo thật lỏng để không nhai quá nhiều.

Sau 24 giờ, nếu vết thương ổn định, không còn chảy máu, bạn nên ăn thức ăn lỏng, mềm như súp, cháo, nui,... (3)

Sau 3 ngày, lúc này vết thương dần ổn định. Nếu các triệu chứng đau, sưng giảm hẳn, người bệnh có thể ăn uống bình thường nhưng cần tránh sử dụng các thức ăn dai, giòn, dẻo, dính, cứng và cay nóng.

Sau 1 tuần, nếu không có các triệu chứng bất thường, có thể ăn uống, sinh hoạt bình thường. Nhưng để hạn chế vấn đề sâu răng, viêm nhiễm, cần vệ sinh răng miệng kỹ càng cũng như không nên ăn thức ăn quá cứng.



Tại các bệnh viện lớn và uy tín như Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM, bác sĩ sẽ nhổ răng khôn bằng công nghệ sóng siêu âm Piezotome với tác động của sóng siêu âm cùng mũi khoan siêu mỏng sẽ dễ dàng mổ phần nướu và loại bỏ chiếc răng khôn. Đặc biệt, công nghệ này với thời gian nhổ răng ngắn, chỉ khoảng 10-15 phút nhưng không biến chứng, không chảy máu, giúp người bệnh mau chóng hồi phục.

Mới nhổ răng khôn kiêng gì là câu hỏi được nhiều người thắc mắc. Với đội ngũ bác sĩ chuyên khoa giàu kinh nghiệm, được đào tạo chuyên sâu, chuyên khoa Răng Hàm Mặt, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM sẽ giúp người bệnh xử lý được tình trạng răng khôn mọc lệch, răng khôn mọc nghiêng, răng khôn mọc ngang,... với công nghệ hiện đại cùng trang thiết bị cao cấp làm quá trình nhổ răng khôn diễn ra nhẹ nhàng, nhanh chóng, nhanh lành. Nhổ răng khôn chưa bao giờ nhẹ nhàng đến thế khi có sự đồng hành của chuyên khoa Răng Hàm Mặt, Bệnh viện Đa khoa Tâm Anh TP.HCM.

---

Tiêu đề: Sau khi nhổ răng khôn nên ăn gì, làm gì để nhanh hồi phục?

Nội dung:

Răng khôn thường mọc lệch gây đau, khó chịu và thậm chí biến dạng hàm. Đa phần, bác sĩ khuyên nhổ để tránh biến chứng. Vậy sau khi nhổ răng khôn nên ăn gì, làm gì để nhanh hồi phục. Tất cả sẽ được BS.CKI Nguyễn Thị Châu Bản, thuộc chuyên khoa Răng Hàm Mặt, BVĐK Tâm Anh TP.HCM chia sẻ trong bài viết này.

Sau khi nhổ răng khôn nên ăn gì là câu hỏi nhiều người thắc mắc.

Sau nhổ răng khôn cần có chế độ ăn uống phù hợp. Chế độ ăn uống cân đối không chỉ giúp giảm thiểu nguy cơ biến chứng, giảm sưng tấy, mà còn cung cấp các chất dinh dưỡng cần thiết để hỗ trợ quá trình lành vết thương.

Thực phẩm bạn chọn sau phẫu thuật phải mềm và dễ nhai. Hơn nữa, chúng cần phải giàu vitamin, khoáng chất, năng lượng và protein để tăng cường quá trình chữa lành.

Sau khi nhổ răng khôn nên ăn gì ở những ngày đầu? Trong những ngày đầu, bạn nên chọn ăn

các loại thực phẩm mềm và dễ tiêu như: cháo, súp, mì, khoai tây đã được nghiền mịn,... Bên cạnh đó, các món ăn nhẹ bao gồm: sữa chua, sinh tố, nước dừa, bột yến mạch,... cũng là lựa chọn tốt. Việc này không chỉ giúp tránh gây tổn thương cho vết nhổ răng mà còn giúp giảm thiểu hiện tượng chảy máu và sưng tấy.

Sau khi nhổ răng khôn nên ăn gì mát, tránh các món ăn nóng. Thực phẩm mát lạnh như: kem hay nước ép trái cây, khi được tiêu thụ trong khoảng 2 – 4 giờ sau khi nhổ răng khôn, giúp giảm bớt sưng và đau. Đồng thời, chúng cũng làm các mạch máu co lại, hỗ trợ việc cầm máu. Tuy nhiên, bạn cần tránh các loại kem chứa hạt hoặc quá cứng, vì chúng gây tổn thương cho vết nhổ răng.

Khi cảm thấy cơn đau đã giảm dần, bạn cần chú trọng bổ sung thêm protein, carbohydrate và chất béo như: cá hồi, bơ, trứng, phô mai,... Những chất này hỗ trợ quá trình tái tạo tế bào men răng, giúp vết thương hồi phục nhanh chóng. (1)

◆◆◆ Đăng ký tư vấn về thừa cân, béo phì tại đây ◆◆◆

Sau khi nhổ răng khôn, bạn cần uống nhiều nước. Nước không chỉ giúp cơ thể duy trì đủ hàm lượng nước cần thiết, mà còn giảm cảm giác đau và sưng tấy. Ngoài ra, nước còn giúp làm sạch miệng, loại bỏ thức ăn dư thừa và vi khuẩn có thể gây nhiễm trùng. Tuy nhiên, bạn nên uống nước ở nhiệt độ phòng, tránh uống nước quá nóng hoặc quá lạnh.

Sau khi nhổ răng khôn nên ăn gì trong 3 – 5 ngày sau đó? Người bệnh đã có thể bắt đầu ăn các loại thức ăn mềm. Việc này giúp tránh gây tác động mạnh lên vết thương, làm tan cục máu đông và khiến quá trình lành vết thương kéo dài hơn.

Thời gian hồi phục sau khi nhổ răng khôn tùy thuộc vào cơ địa và tình trạng sức khỏe của mỗi người. Thông thường, người có cơ địa bình thường, thời gian hồi phục hoàn toàn thường mất khoảng 2 – 4 tuần.

Sau khi nhổ răng khôn, bạn cần khoảng 1 – 2 tuần để miệng hồi phục và có thể ăn uống bình thường trở lại. Trong vòng 4 – 5 giờ sau khi nhổ, bạn nên ăn các món nhẹ như: cháo, cơm xay nhuyễn, uống nước và súp. Trong thời gian này, nên tránh ăn cơm bên phía nhổ răng để không

làm vỡ cục máu đông, tăng nguy cơ nhiễm trùng.

Áp lực từ ống hút làm ảnh hưởng đến vết thương sau khi nhổ răng, khiến bong tróc cục máu đông, vết thương hở ra và lộ phần xương bên dưới. Để ngăn tình trạng này, bạn nên tránh sử dụng ống hút hoặc hút với áp lực nhẹ trong ít nhất 1 tuần sau khi nhổ răng. (2)

Vết thương sau khi nhổ cần thời gian để phục hồi. Vì thế, bạn nên ăn ở phía đối diện tránh các mảnh thức ăn rơi vào vị trí nhổ, đồng thời giảm tác động lên vùng nhổ.

Sau khi nhổ răng, bạn cần nhai một cách từ từ và cẩn thận. Việc này giúp ngăn thức ăn bị kẹt lại ở vị trí nhổ, tránh nguy cơ nhiễm trùng. Đồng thời, nhai chậm cũng giảm áp lực lên khu vực này để vết nhanh lành thương.

Để tránh tổn thương vùng nhổ răng, bạn nên chia thức ăn thành từng miếng nhỏ trước khi dùng để hạn chế tạo lực nhai quá mức lên răng, hỗ trợ quá trình hồi phục.

Nên cắn từng miếng nhỏ khi ăn sau khi nhổ răng để ngăn mảnh thức ăn lớn lọt vào vị trí nhổ răng, gây nhiễm trùng hoặc kích ứng.

Để giảm nguy cơ nhiễm trùng và loại bỏ hoàn toàn mảng bám còn sót lại ở vùng nhổ răng, bạn cần súc miệng ngay sau khi ăn bằng nước muối ấm hoặc nước súc miệng sát trùng.

Sau khi nhổ răng, bạn nên giữ bông gạc ở vị trí vừa nhổ trong khoảng 30 – 60 phút. Nếu sau thời gian đó, máu vẫn tiếp tục chảy, hãy thay bông gạc mới và cắn chặt trong thêm 15 – 20 phút.

Trong vòng 24 giờ sau nhổ răng khôn, bạn nên chườm lạnh để giảm sưng và đau. Lấy 1 vài viên đá bọc vào trong khăn, sau đó đặt lên vùng bị sưng trong khoảng 10 – 15 phút. Lưu ý, sau 24 giờ nên chuyển sang chườm nóng.

Sau khi nhổ răng khôn, bạn cần dùng thuốc theo hướng dẫn của bác sĩ để giảm đau. Các loại thuốc được kê bao gồm:

Bạn nên dùng thuốc trong khoảng 5 – 7 ngày sau khi nhổ răng. Tuy nhiên, hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ để đảm bảo bạn dùng đúng và đủ thuốc.

Sau nhổ răng khôn, dễ gặp tình trạng cứng hàm. Để phục hồi, bạn cần tập mở và ngậm miệng nhẹ nhàng để duy trì sự linh hoạt của cơ hàm và ngăn các biến chứng sau phẫu thuật như khít

hàm.

Các hoạt động mạnh cũng gây ảnh hưởng tới cục máu đông, làm chậm quá trình lành vết thương sau khi nhổ răng khôn. Do đó, người bệnh nên dành ít nhất 24 giờ để nghỉ ngơi, tránh làm việc nặng và không lái xe trong 24 giờ sau nhổ. Bên cạnh đó, hãy đi bộ một cách nhẹ nhàng và tránh đi quá xa.

Sau khi nhổ răng khôn, bạn cần lưu ý những điều sau:

Chuyên Khoa Răng – Hàm – Mặt tại BVĐK Tâm Anh TP.HCM là nơi cung cấp các dịch vụ chăm sóc sức khỏe răng miệng toàn diện. Với đội ngũ chuyên gia, bác sĩ hàng đầu, trang thiết bị hiện đại và phác đồ điều trị khoa học, hiệu quả, BVĐK Tâm Anh TP.HCM cam kết mang đến cho bạn dịch vụ chăm sóc sức khỏe răng miệng chất lượng cao.

Tại đây, bạn có thể tìm hiểu về các vấn đề liên quan đến răng hàm mặt như: viêm lợi, cao răng, sâu răng, nhổ răng và cách chăm sóc sau khi nhổ răng khôn. Bệnh viện Đa Khoa Tâm Anh cung cấp dịch vụ khám, điều trị, chăm sóc sức khỏe toàn diện với chi phí hợp lý.

Bài viết này đã giúp bạn trả lời được câu hỏi sau khi nhổ răng khôn nên ăn gì, làm gì để nhanh lành. Ngoài tuân thủ theo hướng dẫn của bác sĩ: ăn thức ăn mềm dễ nuốt, uống nhiều nước, chườm lạnh,... bạn cũng cần chú trọng vệ sinh răng miệng đúng cách và thăm khám nha khoa định kỳ để ngừa biến chứng và nhiễm trùng sau nhổ răng khôn.

---