



VỆ SINH RĂNG MIỆNG

I. Tại sao cần coi trọng việc vệ sinh răng miệng?

- Duy trì chức năng nhai: Giúp hấp thụ chất dinh dưỡng tốt hơn.
- Giảm thiểu vấn đề: Hạn chế hôi miệng, bệnh nha chu và sâu răng.
- Phòng ngừa viêm phổi do hít sặc: Ngăn chặn vi khuẩn theo dịch tiết khoang miệng đi vào phổi.
- Cải thiện chất lượng cuộc sống: Giúp tự tin hơn trong giao tiếp xã hội.

II. Chuẩn bị dụng cụ

- Bàn chải lông mềm / Bàn chải mềm: Có thể thay thế tăm bông, thích hợp để hỗ trợ làm sạch.
- Bàn chải điện: Dùng cho người có lực tay yếu.
- Kem đánh răng có chứa Fluor: Chỉ cần lượng bằng hạt đậu nành.
- Nước súc miệng: Loại có chứa Fluor (ngừa sâu răng) hoặc có thành phần sát khuẩn (Chlorhexidine 0.12–0.2%) giúp ức chế vi khuẩn, giảm hôi miệng và viêm nha chu.
- Lưu ý: Chỉ sử dụng Chlorhexidine theo chỉ định của nha sĩ, tránh dùng liên tục trong thời gian dài.
- Dụng cụ cho răng giả: Bàn chải chuyên dụng và viên sủi vệ sinh răng giả (nếu có).
- Dụng cụ hỗ trợ: Nước sạch, găng tay, khăn lông, chậu nhỏ (khi cần hỗ trợ người khác).

III. Cách vệ sinh

- Đối với người cao tuổi bình thường (có thể tự đánh răng)
 - Sử dụng bàn chải lông mềm + kem đánh răng có Fluor, thực hiện ít nhất 2 lần/ngày (sáng và tối).
 - Áp dụng phương pháp Bass: Đặt bàn chải nghiêng một góc 45 độ so với nướu, chải nhẹ nhàng tại nơi tiếp giáp giữa răng và nướu.
 - Thời gian đánh răng ít nhất 2 phút. Sau đó súc miệng lại bằng nước sạch hoặc nước súc miệng.
- Vệ sinh răng giả
 - Tháo răng giả và rửa bằng nước sạch mỗi ngày.
 - Dùng bàn chải chuyên dụng để cọ rửa nhẹ nhàng.
 - Trước khi đi ngủ: Tháo răng giả, ngâm trong nước sạch hoặc dung dịch có viên sủi vệ

sinh.

- Làm sạch nướu và niêm mạc miệng trước khi nghỉ ngơi.
- Đối với người không thể tự vệ sinh (người nằm liệt giường, khuyết tật, sa sút trí tuệ)
 - Người nhà hoặc người chăm sóc hỗ trợ, thao tác phải nhẹ nhàng để tránh sặc hoặc bị thương.
 - Chuẩn bị: Nâng đầu giường cao 30-45 độ, đeo găng tay, lót khăn dưới cằm và để sẵn chậu nhỏ.
 - Thực hiện:
 - ◆ Sử dụng bàn chải mềm thấm một ít nước sạch hoặc nước súc miệng.
 - ◆ Chải nhẹ nhàng: Bề mặt răng (từ trước ra sau) -> Lưỡi (từ trong ra ngoài) -> Nướu và niêm mạc miệng.
 - ◆ Luôn hỗ trợ người bệnh nhổ nước bọt hoặc thấm hút chất lỏng trong quá trình thực hiện.
 - ◆ Sau khi hoàn thành: Lau khô khóe miệng và cằm. Nếu miệng bị khô, có thể dùng một ít nước lọc làm ẩm hoặc dùng gel dưỡng ẩm khoang miệng.

IV. Những lưu ý quan trọng

- Tránh dùng quá nhiều nước để ngăn ngừa tình trạng hít sặc.
- Nếu thấy chảy máu, loét miệng hoặc có đốm trắng, cần báo ngay cho nhân viên y tế.
- Kiểm tra răng miệng tại nhà (Người nhà có thể tự thực hiện): Xem nướu:
 - Có đỏ, sưng hoặc chảy máu không?
 - Xem khoang miệng: Có vết loét hay đốm trắng không?
 - Ngửi hơi thở: Có mùi hôi bất thường không?
- Nếu phát hiện bất thường, hãy đưa người bệnh đi khám bác sĩ ngay lập tức.

Chúc bạn sức khỏe tốt, bình an và may mắn.

Đường dây nóng tư vấn 02-66289779 轉 (7251)