

Dinh dưỡng với bệnh của răng



27/06/2018

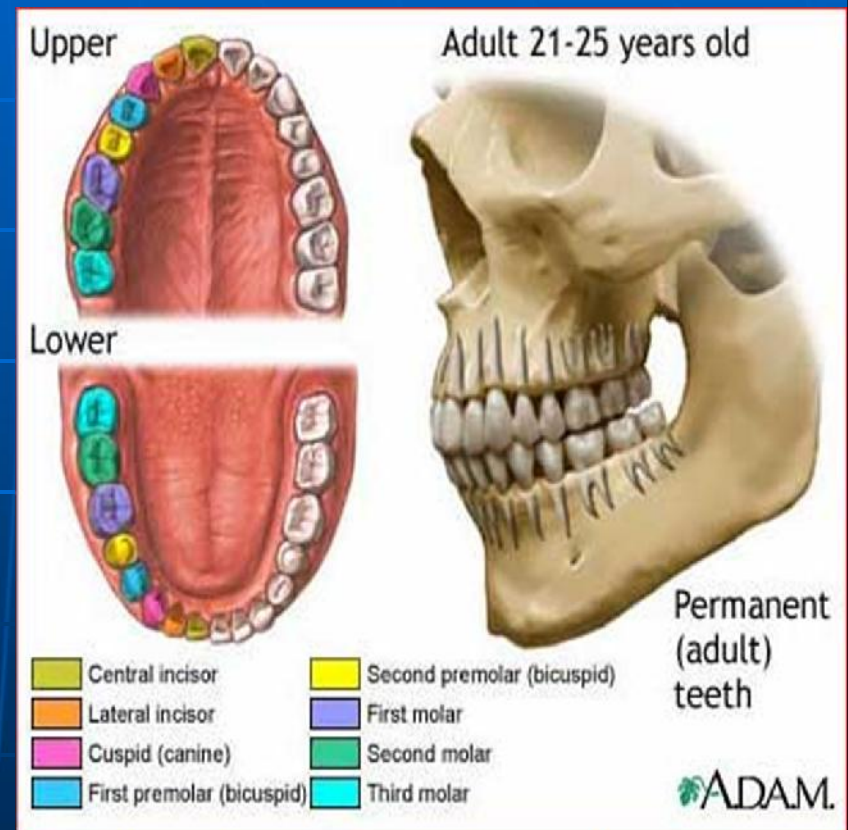
Bs. Huỳnh Thị Kim Anh ¹

I. Quá trình mọc răng và nhu cầu dinh dưỡng

Con người có 2 thời kỳ tạo răng:

(răng sữa và răng vĩnh viễn)

- ◆ Khi bào thai được 2-3 tháng: răng bắt đầu hình thành
- ◆ Sau khi sinh, 6 – 30 tháng tuổi răng mọc và tăng trưởng. Gồm có 10 chiếc hàm trên, hàm dưới
- ◆ Tới 6 tuổi: răng vĩnh viễn lần lượt mọc đủ . Có từ 28-32 chiếc (tùy 4 răng khôn có mọc hay không)



★ **Yêu cầu:** các chất dinh dưỡng mà người mẹ tiêu thụ cần đầy đủ cho sự cấu tạo và tăng trưởng của thai nhi

♦ **Đạm:** là chất căn bản của mọi loại tế bào trong đó có răng

✓ Bình thường: khi có thai cần 50g/ngày
thêm 10g dành cho thai nhi

✓ Thiếu đạm: răng sữa không nhú được mà sau này dễ bị hư

♦ **Canxi**: cần tăng 1200mg/ngày giúp thai nhi tạo mầm răng.

✓ Thiếu canxi trong thời kỳ tạo răng và xương hàm dẫn tới răng không hoàn chỉnh, quá liền với nhau hoặc kém phẩm chất

♦ **Vitamin D**: cần tăng để calci dễ được hấp thu. Thiếu vitamin D men răng xấu, có vết rạn dễ bị hỏng răng

Nhiều quá → rủi ro cho cầm đĩa trẻ

♦ **Vitamin C**: kích thích sản xuất tạo collagen rất cần cho tạo chất ngà răng

- ◆ **Vitamin A**: tạo keratin cho men răng (enamel)
 - ✓ Thiếu vitamin A men nứt, xương hàm kém phát triển khiến răng mọc không ngay hàng
 - ◆ **Fluor**: làm cứng răng trong thời kỳ tạo răng và để ngừa hư răng sau này
 - ◆ **Iod**: giúp răng mau nhú
- *nhu cầu dinh dưỡng mẹ tăng: năng lượng thêm 300 kcalo/ngày với thực phẩm đa dạng, đầy đủ chất dinh dưỡng*

✧ Người mẹ cần tránh không dùng một vài thuốc trong khi có thai để tránh ảnh hưởng tới thai nhi

→ *Không uống tetracyclin → gây răng màu vàng xỉn vĩnh viễn*

✧ Sau khi chào đời → suốt quá trình lớn lên và phát triển: *sự vững chắc, toàn vẹn của răng tùy thuộc rất nhiều vào chế độ dinh dưỡng*

II Sâu răng



1. Diễn tiến của quá trình sâu răng:

- ♦ Là một bệnh nhiễm khuẩn. Khi các sản phẩm chuyển hoá acid hữu cơ sinh ra (*do tác dụng của vi khuẩn trên thực phẩm dính ở răng*) **làm mất dần calci ở men răng** → răng bị phá huỷ dần dần
- ♦ Sâu răng tổn thương ở bất cứ răng nào (*răng mới mọc dễ hư hơn răng đã mọc lâu*)
- ♦ Do các loại vi khuẩn: streptococcus Mutans, Lactobacillus Casein, Steptococcus Sanguis

2. Dinh dưỡng với sâu răng:

- ✧ Các loại đường ưa thích của vi khuẩn:
 - ♦ Carbonhydrat dễ lên men, fructose, maltose
 - ♦ Mật ong, đường vàng, mật mía
 - ♦ Trái cây tươi, khô hoặc đóng hộp
 - ♦ Nước ngọt



Quan sát cho thấy người hay ăn ngọt bị sâu răng nhiều gấp 12 lần người ít dùng

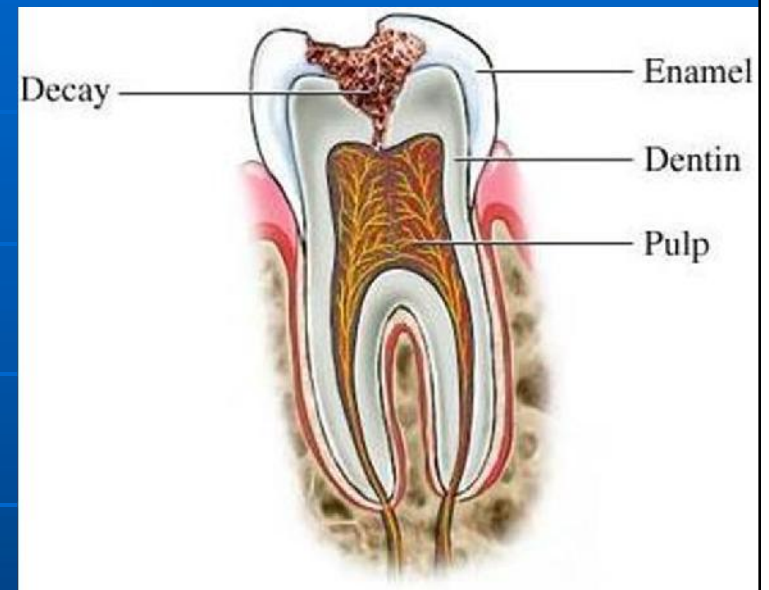
- ◆ Đường hoá học: saccharin, aspartaure, cyclamate không gây sâu răng
- ◆ Đường trong rượu xylitol, sorbitol không lên men được coi như bảo vệ răng
- ✦ Chất đạm trong thịt, cá, trứng, chất béo, vài loại phomat có tác dụng bảo vệ răng khỏi sâu

(chất béo tạo một lớp dầu mỏng che răng → giảm tác dụng của đường, làm giảm độ dính của thực phẩm vào răng)

✦ Thực phẩm có nhiều chất xơ: dưa gang, rau diếp giúp làm sạch răng và làm giảm mảng bựa vôi

✦ Thực phẩm không gây sâu răng là loại khi ăn không làm tăng nồng độ acid của nước bọt

- ◆ Ăn vặt trong ngày làm thay đổi độ acid, kiềm của nước bọt -> ảnh hưởng tới sự sâu răng



★ Thực phẩm gây sâu răng ăn xen kẽ với thực phẩm không gây sâu răng → tốt hơn

VD:

- ◆ Chuối thường dính răng gây sâu răng. Nhưng ăn chuối xong, uống sữa làm tác dụng xấu giảm
- ◆ Thực phẩm dạng đặc, lỏng khác nhau: thực phẩm lỏng rời miệng mau hơn món ăn đặc nên độ acid cũng thấp hơn

✦ **Nước bọt** có vai trò quan trọng trong sự tiêu hoá cũng như bảo vệ răng (*nước bọt có tính kiềm, có nhiều calci, phospho*)

Nhiệm vụ:

- ✓ Giữ ẩm cho miệng
- ✓ Giúp tiêu hoá thực phẩm
- ✓ Giảm thay đổi độ acid trong miệng và tiêu hoá tinh bột
- ✓ Nhờ calci, phospho trong nước bọt nên trung hoà acid do vi khuẩn tạo nên

Tăng tiết nước bọt: khi nhai, khi ngửi hoặc nhìn thấy món ăn ngon

Giảm tiết nước bọt:

- ✓ Khi ngủ
- ✓ Do bệnh
- ✓ Do thuốc
- ✓ Cảm, dị ứng, huyết áp cao, thuốc có chất á phiện, điều trị phóng xạ

III. Phòng ngừa sâu răng

- ✦ Sâu răng gặp ở mọi lứa tuổi, nhất là thơ ấu
- ✦ Sự chăm sóc răng sữa liên quan đặc biệt tới sự tăng trưởng của hàm răng khôn sau này
- ✦ Răng sữa giúp trẻ nhai thực phẩm, giữ cho hàm răng ở vị trí tốt cho răng vĩnh viễn. Khi răng sữa rụng sớm → *răng sẽ mọc lung tung*
- ✦ Răng sữa có thể bị sâu khi trẻ mới 2 tuổi
→ *cha mẹ cần lưu ý chăm sóc răng cho con*

Về dinh dưỡng:

- ◆ Nên cẩn thận với những thực phẩm có nhiều đường ngọt. Khi ngủ không ngậm bình sữa (*cho ngậm vú giả hoặc bình nước uống*)
- ◆ Bú sữa mẹ: có nhiều chất bổ dưỡng, con mút núm vú mẹ còn giúp hàm răng ngay ngắn
- ◆ Trẻ em cần chế độ ăn uống đầy đủ, đa dạng với calci, phosphor. Đáp ứng nhu cầu tăng trưởng của răng

Fluor ngăn ngừa sâu răng

Vệ sinh răng miệng:

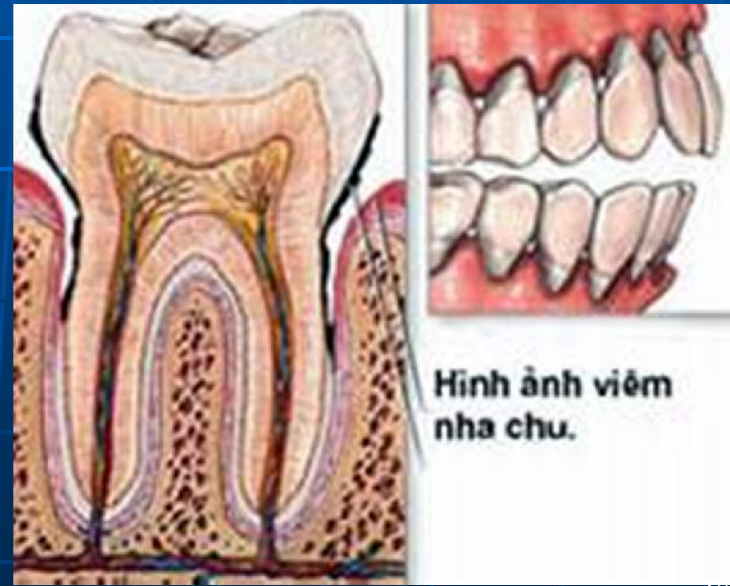
- ◆ Đánh răng tối thiểu ngày 2 lần, nhất là sau ăn
- ◆ Súc miệng sau ăn hoặc uống
- ◆ Nhai kẹo cao su không đường trong 15' sau bữa ăn để nước bọt ra nhiều
- ◆ Cọ khe răng mỗi ngày 2 lần
- ◆ Dùng kem đánh răng có fluor
- ◆ Súc miệng bằng dung dịch chlorexidín
- ◆ Bớt ăn thực phẩm ngọt hoặc có nhiều carbonhydrat để lên men

- ✦ Các nhà khoa học đang tìm kiếm 1 loại vaccin để ngăn ngừa sâu răng. Hy vọng trong tương lai gần, vaccin này sẽ được bào chế
- ✦ Bác sĩ nha khoa Jeffry Hillman (*đại học Florida*) đang nghiên cứu thay đổi biến dị của vi khuẩn *streptococcus mustans*
→ *khiến chúng không còn khả năng gây sâu răng*

IV Bệnh nha chu: (peridontal disease)

✦ Nha chu là các mô nâng đỡ và gắn răng gồm:

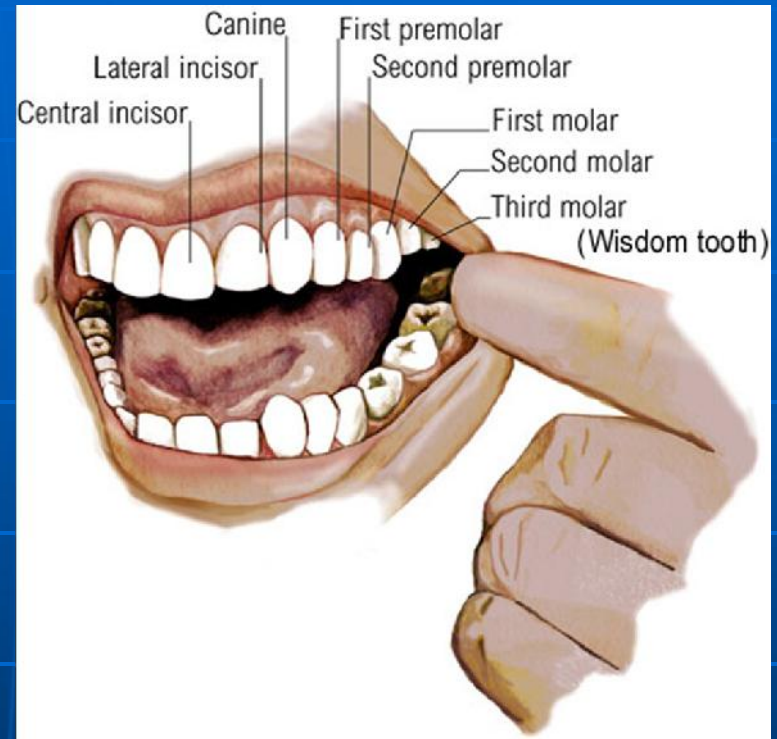
- ◆ Nướu (*gum*)
- ◆ Màng nha chu (*peridntal disease*)
- ◆ Xương ổ răng (*alveolain bone*)
- ◆ Xi măng (*cementum*)



✦ Bệnh nha chu là nguyên nhân quan trọng của sự rụng răng sau tuổi 35-40. Ở tuổi này có tới 75% người mắc bệnh nha chu

✦ Nguy cơ hàng đầu của bệnh là không giữ gìn vệ sinh răng miệng:

- ◆ Là bệnh nhiễm vi khuẩn. Có 2 loại chính:
 - ✓ Viêm nướu (gingivitis)
 - ✓ Viêm huỷ hoại các mô nâng đỡ răng



- ◆ Viêm nướu răng có thể điều trị được → cần điều trị ngay để tránh nhiều trầm trọng hơn, rụng răng.
- ◆ Khởi đầu của bệnh là mảng bựa (*plaque*) bám trên ranh giới răng và nướu (*mảng bựa là vi khuẩn + chất hữu cơ*)
- ◆ Vi khuẩn tiết nhiều chất độc làm nướu sưng, viêm, chảy máu, không điều trị xuất hiện nhiều túi mủ chứa đầy vi khuẩn xung quanh răng, có khi cả xương hàm

 **Cần đến BS nha khoa điều trị**



Răng bị hở cổ răng do nướu co



Phẫu thuật kéo nướu xuống ôm đúng vùng cổ răng



Răng sau khi được phục hình thẩm mỹ lại



Răng bị hở cổ răng do nướu co



Sau khi phẫu thuật thẩm mỹ, nướu lành, nướu kéo phủ cổ răng

- ✦ Trong bệnh nha chu, ngoài vệ sinh răng miệng, sự dinh dưỡng cũng có vai trò đáng kể
- ◆ Một chế độ dinh dưỡng đầy đủ sẽ làm nướu khỏe mạnh, ngăn chặn sự xâm nhập của vi khuẩn và các chất độc hại
 - ✓ Thiếu vitamin C, a folic: làm yếu nướu
 - ✓ Thiếu vitamin C trầm trọng → nướu răng sưng, chảy máu
 - ✓ Thiếu chất đạm, vit A,B: cũng đưa tới bệnh nha chu

★ Ngoài ra:

- ◆ Người bị bệnh tiểu đường
- ◆ Bệnh tuyến cận giáp
- ◆ Bệnh thiếu hồng cầu
- ◆ Khô miệng
- ◆ Đang điều trị phóng xạ

↪ **Nguy cơ mắc bệnh nha chu**

HẾT