

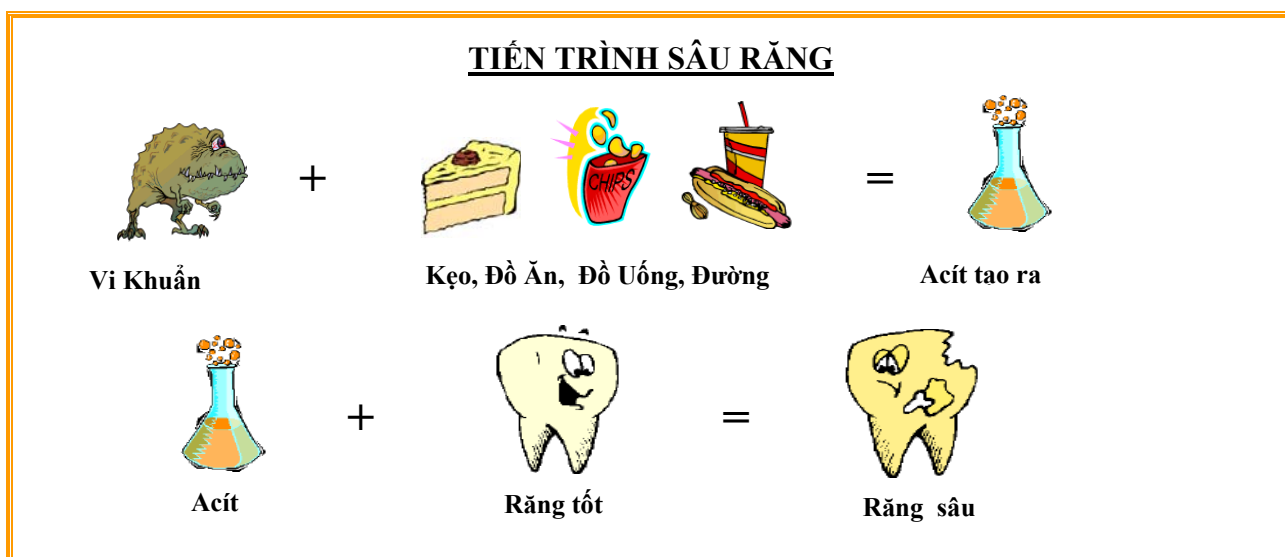
Dental Decay (Vietnamese)

Sâu Răng

Hiệp Hội Nha Khoa California

TIẾN TỚI. CÙNG NHAU.

Sự sâu răng có thể ngăn chặn được và gây ra bởi một số loại vi khuẩn sống ở trong miệng quý vị. Vi khuẩn dính vào lớp vôi đóng trên răng quý vị. Vi khuẩn tự nuôi mình bằng những đồ ăn quý vị dùng, nhất là các loại đường (kể cả đường ở trong trái cây) và những chất tinh bột nấu chín (bánh mì, khoai tây, cơm, mì Ý, vv...) Vào khoảng 5 phút sau khi quý vị ăn hoặc uống, những vi khuẩn này bắt đầu làm ra chất acít cùng một lúc với việc chúng tiêu hóa đồ ăn của quý vị. Những chất acít này có thể phá vỡ mặt ngoài của răng và hòa tan những chất khoáng quý giá bảo vệ răng của quý vị. Kết quả là răng bị sâu.



Quý vị không sinh ra là đã có vi khuẩn gây ra sâu răng. Những vi khuẩn này thường được truyền từ người chăm sóc chính cho quý vị khi còn nhỏ, thường là mẹ của quý vị. Để giảm thiểu việc truyền vi khuẩn cho con cái, hãy tránh dùng chung các vật dụng, ống hút hoặc những thứ khác có thể dính nước bọt.

Làm sao Ngăn Ngừa Sâu Răng

- Hãy đánh răng hai lần một ngày với kem đánh răng có chất fluoride
- Cà các kẽ răng hàng ngày với dây cà răng
- Theo chế độ ăn uống cân bằng và giới hạn việc ăn vặt giữa các bữa ăn
- Đến phòng nha sĩ hội viên CDA theo định kỳ để chùi răng và khám răng
- Hỏi nha sĩ của quý vị về:
 - chất dán răng, một lớp bảo vệ bằng plastic có thể được phủ lên những mặt nhai của những răng trong, nơi sâu răng thường bắt đầu
 - các loại kẹo nhai và bạc hà có chất [xylitol](#)
 - các loại điều trị có [fluoride](#) kể cả phủ một lớp vec ni bên ngoài