

## 今月の健康チェックポイント

### Điểm lưu ý tháng này

#### お口の健康は、からだの健康！

#### Sức khoẻ răng miệng là sức khoẻ toàn thân !

口の中の病気というと、「むし歯」「歯周病(歯槽膿漏)」病気が原因の「口臭」があります。むし歯と歯周病には密接な関係があります。歯肉の炎症が全身に多く影響することは、近年の研究でも明らかになっています。からだの健康を維持するために、毎日の食生活を含めた生活習慣、歯磨き方法を見直し、むし歯と歯周病を予防していきましょう。

Bệnh trong miệng thường có các bệnh như “sâu răng”, “hôi miệng do “viêm nướu răng (viêm tạo túi mủ chân răng, tình trạng nặng nhất của bệnh nha chu)”. Sâu răng và bệnh nha chu (viêm nướu) có quan hệ rất chặt chẽ với nhau. Nghiên cứu những năm gần đây cho thấy viêm nướu ảnh hưởng tới toàn bộ cơ thể. Để duy trì sức khoẻ, chúng ta hãy phòng tránh sâu răng và viêm nha chu bằng cách xem lại cách đánh răng, tập quán sinh hoạt như ăn uống hàng ngày nhé.

#### むし歯とは？ Sâu răng là gì?

むし歯とは、毎日口にする食べ物や飲み物の糖分を餌に、口の中にいる細菌が作る酸によって、歯が溶けた状態のことを言います。むし歯菌の中でも代表的なものはミュータンス菌というものです。むし歯菌はほとんどの人の口の中にいる細菌です。このむし歯菌を口の中で増やさない、酸が作られにくいような生活習慣をすることが大切です。むし歯の初期は、痛みはありませんが、進行してくると痛みが出てきます。深くまでむし歯になると何をしても痛く、仕事にも影響が出ることもあるかもしれません。そのためむし歯をそのままにしておくと、むし歯菌が全身に回ってしまい、新たな病気の誘発につながることもあります。

Sâu răng là tình trạng răng bị mòn do acid sinh ra từ vi khuẩn trong miệng, vi khuẩn này tạo bởi việc phân huỷ thức ăn có chất đường từ đồ ăn và đồ uống chúng ta dùng hàng ngày. Trong khuẩn sâu răng thì đại diện là khuẩn Mutans. Khuẩn sâu răng là vi khuẩn có trong miệng của hầu hết chúng ta. Để khuẩn sâu răng không tăng lên trong miệng, thì việc sinh hoạt hàng ngày làm sao để nó khó tạo ra acid ăn mòn răng rất quan trọng. Kỳ đầu của sâu răng bạn không thấy đau nhưng khi nặng lên sẽ bị đau. Hơn nữa, khi răng bị sâu nặng vào trong thì làm gì cũng đau, cũng có thể bị ảnh hưởng đến cả công việc. Nếu cứ để tình trạng sâu răng như vậy thì khuẩn sâu răng sẽ lan rộng ra khắp toàn thân có thể dẫn tới bệnh mới nữa.

## どんなところにむし歯ができる？ Những chỗ nào bị sâu răng?

むし歯になりやすいところは、むし歯菌が付きやすいところ、取りにくいところです。奥歯のしわやへこみのあるところ、歯の根元で歯肉に近いところ、歯と歯の隙間です。過去にむし歯の治療をした人は歯の詰めた材料と歯の境界付近です。歯の根っこが出てくると、この部分もむし歯になりやすいところです。

Những nơi dễ bị sâu răng là nơi khuẩn sâu răng dễ bám và khó đánh ra. Đó là những nơi như phần lõm vào của răng hàm, chân răng nơi gần lợi, kẽ răng. Những nơi giáp nhau giữa răng với miếng trám răng của người đã từng chữa răng sâu. Nếu gốc răng bị lộ ra thì nơi đó cũng rất dễ bị sâu.

次に、歯周病(歯槽膿漏)についてお話しします。

歯周病は、細菌の感染によって引き起こされる炎症性の病気です。

歯と歯肉の境目(歯肉溝)に細菌が停滞し(歯垢の蓄積)歯肉の辺縁が「炎症」を帯びて赤くなったり、腫れたりします(痛みはほとんどの場合ありません)。そして、進行すると歯周ポケットと呼ばれる歯と歯肉の境目が深くなり、歯を支える土台(歯槽骨)が溶けて歯が動くようになり、最後は歯を抜かないといけなくなってしまうます。

Tiếp theo về viêm nha chu (viêm mủ túi nha chu)

Bệnh nha chu là bệnh gây viêm nhiễm do vi khuẩn lây lan. Vi khuẩn bám lại ở khu vực giữa răng và lợi (kẽ lợi), ở mép lợi các mảng bám răng tạo thành vôi răng bị “viêm” đỏ và sưng lên (thông thường không bị đau). Hơn nữa, khi nặng lên thì túi nha chu khu vực răng và lợi bị sâu hơn, bộ đỡ cho răng (tuỷ răng) bị mòn đi làm răng lung lay, cuối cùng phải nhổ đi cái răng đó.

## 歯周病のセルフチェック Tự kiểm tra viêm nha chu

思いあたる症状をチェックしましょう！ Bạn hãy check những biểu hiện bệnh nhé!

- ・朝起きたとき、口の中がネバネバする Khi ngủ dậy, trong miệng dính dính
- ・ブラッシング時に出血する Chảy máu chân răng khi đánh răng
- ・口臭が気になる Thấy miệng hôi
- ・歯肉がむずがゆい、痛い Lợi ngứa ngứa, đau
- ・かたい物が噛みにくい Khó nhai đồ ăn cứng

・歯肉が赤く腫れている(健康的な歯肉はピンク色で引き締まっている)

Lợi bị sưng đỏ (lợi khoẻ có màu hồng và cứng chắc).

・歯が長くなったような気がする Cảm thấy răng như dài ra

・前歯が出っ歯になったり、歯と歯の間に隙間がでてきた。食べ物が挟まる。

Răng cửa bị hô, kẽ răng bị hở ra.

※上記の項目3つ当てはまる Nếu bạn đúng với 3 trong số các nội dung trên

油断は禁物です。ご自身および歯医者さんで予防するように努めましょう。

Cấm không khinh suất. Tự bạn hoặc đến nha khoa để tìm cách phòng tránh nhé.

※上記の項目6つ当てはまる→歯周病が進行している可能性があります。

Nếu bạn đúng với 6 câu tức là bạn có thể đang bị viêm nha chu

※上記の項目全てに当てはまる→歯周病の症状がかなり進んでいます。

Nếu tất cả đều đúng thì tình hình viêm nha chu của bạn đang đi chuyển biến nặng.

歯周病は、予防ができて治療も可能です。大切なのは予防、診断、治療、メンテナンスです。

Bệnh nha chu có thể chữa trị và phòng tránh. Quan trọng là việc phòng bị, kiểm tra, trị liệu và duy trì gìn giữ răng miệng khoẻ.

次に口臭についてお話します。Tiếp theo chúng ta nói tới bệnh hôi miệng

まず、お口の中チェックから Trước hết hãy bắt đầu từ kiểm tra răng miệng

①歯ぐきからよく出血する Hay chảy máu chân răng

②歯ぐきがよく腫れる Hay bị sưng chân răng

③口の中がネバネバする Trong miệng cảm giác dính dính

④グラグラした歯がある Có răng lung lay

⑤歯と歯の間に食べ物がよく挟まる Thức ăn hay dính kẽ răng

⑥穴のあいた歯がある Có răng bị thủng lỗ

⑦歯の表面を舌でさわるとザラザラしている Bề mặt răng khô ráp khi đưa lưỡi chạm tới

⑧義歯、ブリッジ、冠などが、入っている Có răng giả, mẩu nối, miếng trám trên răng

⑨舌を磨いたことがない Chưa từng đánh lưỡi

⑩口の中がパサパサしている Thấy khô khô trong miệng

①②③④⑤に当てはまる→歯周病が原因。歯周病により悪臭を放つ。

Nếu thấy đúng từ câu ①②③④⑤ ta biết nguyên nhân do viêm nha chu. Do viêm nha chu mà đưa ra mùi hôi.

⑥に当てはまる→むし歯で空洞ができて、食べ物が入り腐敗して、悪臭を放つ。

Nếu đúng câu ⑥ tức là do sâu răng mà gây ra lỗ thủng ở răng, thức ăn rơi vào phân huỷ và gây hôi.

⑦⑧⑨に当てはまる→歯磨き不良により、歯垢や食物残渣(食べかす)によるもの。

Nếu đúng ⑦⑧⑨ tức là cách đánh răng không đúng, gây nên do vôi răng và thức ăn bám lại.

⑩に当てはまる→唾液が少ないのが原因です。(口腔乾燥症)

Nếu đúng ⑩ nguyên nhân là do ít nước miếng trong miệng. (bệnh khô khoang miệng)

丁寧な歯みがきとともに、1週間に1回、舌を専用ブラシ(タンクリーナー)などでお手入れすると、さらに効果的です。むし歯、歯周病、口臭予防として重要なのは、食後の歯磨きです！

Cùng với việc đánh răng thật kỹ, bạn hãy thử 1 tuần 1 lần dùng chải chuyên cho lưỡi làm sạch lưỡi thì hiệu quả sẽ cao hơn.

Để phòng sâu răng, viêm nha chu và phòng hôi miệng thì việc đánh răng sau khi ăn là vô cùng quan trọng

**正しい歯の磨き方 Cách đánh răng chuẩn**

・1か所を20回以上、歯並に合わせて磨きましょう

Đánh 20 lần tại 1 điểm, hãy đánh răng phù hợp với sắp xếp hàm răng.

◎毛先を歯の面に当てる。歯ブラシを歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間にしっかりあてる

Đặt lông chải chạm vào răng. Phải đặt chính xác bàn chải vào giữa răng và lợi, cũng như kẽ răng.

◎軽い力で動かす。歯とブラシが広がらない程度

Đánh nhẹ nhàng. Không tạo khoảng cách giữa răng và bàn chải

◎前歯のでこぼこしている歯は1本1本にハブラシを縦にあてて毛先を上下に細かく動かしましょう。

Răng cửa khắp khểnh thì dựng bàn chải đứng đánh từng cái một, đánh chải răng theo chiều trên dưới với khoảng cách nhỏ

歯ぐき(歯肉)に対しては45度の角度で毛先をあててハブラシを5mm幅程度で動かしましょう。

Đặt lông chải ở góc 45 độ với lợi và chải răng với khoảng cách độ 5mm.

◎5～10mmの幅を目安に小刻みに動かし、1～2本ずつ磨く

Chải răng với độ rộng khoảng 5~10 mm, và đánh từng 1 hoặc 2 cái răng một lần

参照 Tham khảo

日本歯科医師会 [https://www.jda.or.jp/park/trouble/index02\\_02.html](https://www.jda.or.jp/park/trouble/index02_02.html)

Hiệp hội nha khoa Nhật Bản

日本臨床歯周病学会 <http://www.jacp.net/perio/halitosis/>

Hội nghiên cứu lâm sàng bệnh nha chu Nhật Bản