

BS. CK1. Ngô Thị Nhật Phụng

Mòn răng là sự mất dần mô cứng của răng, không phải do sâu răng gây ra, do sự hòa tan axit mà không có sự tham gia của vi khuẩn. Khác với sâu răng, mòn răng là kết quả của sự mài mòn hóa học do axit trong thức ăn, axit nội sinh và các yếu tố liên quan gây ra.

Hiểu rõ nguyên nhân và cách phòng ngừa mòn răng là điều cần thiết để chẩn đoán sớm, duy trì sức khỏe răng miệng lâu dài và giáo dục sức khỏe răng miệng cho bệnh nhân hiểu quả.

1. Mòn răng là gì?

Mòn răng là hiện tượng mất men và ngà răng không thể phục hồi do tiếp xúc với axit không phải vi khuẩn. Theo thời gian, điều này dẫn đến men răng mỏng đi, ngà răng lộ ra, thay đổi thẩm mỹ và tăng khả năng bị mài mòn cơ học. Việc phát hiện sớm dấu hiệu mòn răng rất quan trọng để giảm thiểu tổn thương lâu dài.



2. Nguyên nhân gây mòn răng

2.1 Axit trong chế độ

Thường xuyên tiêu thụ đồ uống có tính axit làm tăng đáng kể quá trình mòn răng như nước ngọt, trái cây họ cam quýt, đồ uống có chứa giấm là những yếu tố có nguy cơ mòn răng đáng kể.

2.2 Axit nội sinh

Các tình trạng như trào ngược dạ dày thực quản (GERD), nôn mửa mãn tính và rối loạn ăn uống khiến răng tiếp xúc với axit dạ dày có độ pH từ 1–2, gây mòn răng nghiêm trọng, đặc biệt là ở mặt trong miệng.

2.3 Các yếu tố môi trường và hành vi

- Tiếp xúc nghề nghiệp (ví dụ: nhiễm rượu vang)
 - Khô miệng và giảm khả năng đệm.
 - Chải răng mạnh ngay sau khi tiếp xúc với axit.
- Những yếu tố này góp phần làm tăng tốc độ phá hủy men răng.

3. Phòng ngừa mòn răng

3.1 Thay đổi chế độ ăn uống

Giảm lượng đồ uống có tính axit sẽ làm giảm đáng kể nguy cơ mòn răng. Khuyến khích bổ sung nước uống đồ uống có tính axit cùng bữa ăn và sử dụng ống hút.

3.2 Tăng cường bảo vệ bằng nước bọt

Uống đủ nước, nhai kẹo cao su không đường và kẹo soát khô miệng sẽ tăng cường khả năng đệm tự nhiên của men răng.

3.3 Điều trị Fluoride và tái khoáng hóa Fluoride tại chỗ

CPP-ACP và vecni fluoride hàm lượng cao giúp tăng cường khả năng chống lại sự tấn công của axit của men răng. Việc bôi fluoride chuyên nghiệp đóng vai trò phòng ngừa quan trọng.

3.4 Khuyến nghị về hành vi và vệ sinh răng miệng

Bệnh nhân nên tránh đánh răng ít nhất 30 phút sau khi tiếp xúc với axit, sử dụng bàn chải lông mềm và chùi kem đánh răng không mài mòn.

Mòn răng vốn là một mối lo ngại ngày càng gia tăng trên toàn cầu do thay đổi lối sống, tăng cường tiêu thụ đồ uống có tính axit và tình trạng trào ngược dạ dày thực quản (GERD) ngày càng cao ở các nhóm tuổi trẻ và trẻ em. Sự tương tác giữa thói quen ăn uống, axit nội sinh và các yếu tố hành vi đòi hỏi một phương pháp tiếp cận đa yếu tố. Phòng ngừa cần tập trung vào giáo dục bệnh nhân, theo dõi theo dõi xuyên và các liệu pháp tái khoáng hóa có mục tiêu.

Các bác sĩ lâm sàng nên nhận biết sớm các triệu chứng mòn răng và phân biệt chúng với mài mòn và mòn răng thông thường. Nếu không can thiệp kịp thời, mòn răng có thể dẫn đến ê buốt răng, suy giảm thẩm mỹ và sử dụng các phương pháp điều trị phức tạp hơn.

4. Kết luận

Mòn răng là một tình trạng có thể phòng ngừa bằng việc hiểu rõ nguyên nhân của nó - chế độ ăn uống, nội tiết và môi trường - là điều cần thiết để đưa ra các khuyến nghị lâm sàng hiệu quả. Các chiến lược phòng ngừa, giáo dục bệnh nhân và can thiệp chuyên nghiệp sẽ làm giảm đáng kể tổn thương lâu dài. Sự kết hợp giữa thay đổi lối sống, thúc đẩy thói quen tốt và các liệu pháp tái khoáng hóa mang lại khả năng phòng ngừa mạnh mẽ nhất chống lại mòn răng do ăn mòn.

5. Khuyến nghị

- Nhận biết đồ uống có tính axit.
- Thực hiện các liệu pháp tái khoáng hóa như phốt vecni fluoride và CPP-ACP.
- Khuyến khích kích thích tiết nước bọt và uống đủ nước.
- Tránh chùi răng mạnh ngay sau khi tiêu thụ axit.
- Theo dõi theo dõi xuyên các bệnh nhân có nguy cơ cao (trào ngược dạ dày thực quản, khô miệng, rối loạn ăn uống).

Tài liệu tham khảo: Dịch trang web <https://www.odontovida.com>