

# Tại sao nướu răng lại quan trọng

## 1. NƯỚU RĂNG NÂNG ĐỠ CHO RĂNG

Răng khỏe mạnh cần có nướu (lợi) khỏe mạnh. Nướu giữ cho răng của chúng ta cố định và bảo vệ khỏi nhiễm trùng.

Nướu răng khỏe mạnh là một phần quan trọng của sức khỏe toàn bộ cơ thể. Khi bạn đến gặp nha sĩ, họ không chỉ chăm sóc răng mà còn chăm sóc nướu nữa.

## 2. BỆNH VIÊM NƯỚU RĂNG LÀ GÌ?

Các nha sĩ gọi giai đoạn đầu của bệnh nướu răng là viêm nướu (hay còn gọi là viêm lợi). Đây là lúc nướu bị đỏ, sưng và chảy máu khi đánh răng. **Đừng bao giờ xem nhẹ việc chảy máu nướu răng. Đây là một dấu hiệu của nhiễm trùng.** Hãy đến gặp nha sĩ và làm theo lời khuyên của họ để ngăn ngừa những tổn thương không thể phục hồi.

Nếu không đẩy lùi tình trạng viêm nướu, nó có thể tiến triển thành viêm nha chu ảnh hưởng đến xương nâng đỡ răng. Tình trạng này là nghiêm trọng và không thể chữa được. Nó có thể dẫn đến mất răng.

## 3. NGUYÊN NHÂN GÂY VIÊM NƯỚU LÀ GÌ?

Vi khuẩn xấu gây ra viêm - một phản ứng từ hệ thống miễn dịch của cơ thể. Các tế bào bạch cầu được tập hợp để tiêu diệt vi khuẩn cũng làm tổn thương mô nướu.

## 4. BỆNH VIÊM NƯỚU CÓ LIÊN QUAN ĐẾN CÁC VẤN ĐỀ VỀ SỨC KHỎE NGHIÊM TRỌNG

Miệng là cửa ngõ vào cơ thể nên không có gì ngạc nhiên khi nó có thể ảnh hưởng đến phần còn lại của sức khỏe. Những người bị bệnh nướu răng có nguy cơ cao mắc bệnh tim mạch, tiểu đường, bệnh hô hấp lâu dài, biến chứng thai kỳ và sa sút trí tuệ.

## 5. CÁCH BẢO VỆ NƯỚU RĂNG



**Đừng xem nhẹ chảy máu nướu răng**



**Thường xuyên đi khám nha sĩ** - nếu bạn bị bệnh viêm nướu răng, nha sĩ có thể giúp làm sạch một cách chuyên nghiệp



**Chải răng ít nhất 2 phút, hai lần mỗi ngày bằng kem đánh răng có fluoride**

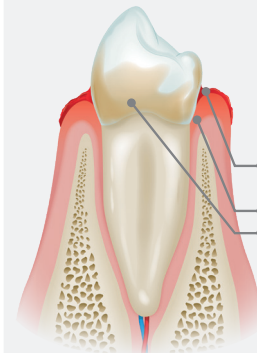


**Làm sạch kẽ răng bằng bàn chải kẽ răng (hoặc dùng chỉ nha khoa cho những chỗ kẽ răng quá nhỏ không chải được)**

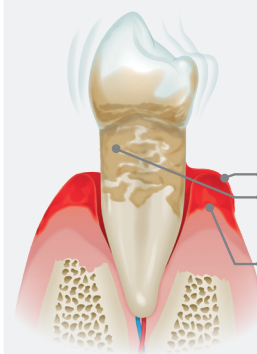
### Các giai đoạn của bệnh viêm nướu răng



**Nướu răng khỏe mạnh**  
Không chảy máu  
Không sưng  
Màu hồng nhạt



**Viêm nướu**  
Chảy máu khi đánh răng  
Đỏ, sưng tấy  
Màng bám tích tụ



**Viêm nha chu**  
Chảy máu  
Sưng tấy  
Màng bám  
Răng lung lay  
Nguy cơ rụng răng  
Tụt nướu  
Hôi miệng