

QUI TRÌNH CHẢI RĂNG VÀ SÚC MIỆNG FLUOR HÀNG TUẦN TẠI TRƯỜNG HỌC .

I. MỤC TIÊU :

- Giúp học sinh ứng dụng, thực hành phương pháp chải răng đúng.
- Giúp Fluor ngấm tốt vào men răng làm tăng hiệu quả phòng ngừa sâu răng của Fluor .

- Giúp tạo thói quen chải răng :

- . Học sinh bán trú chải răng ngay sau khi ăn ở trường .
- . Học sinh vùng nông thôn, vùng sâu .

II. THỜI ĐIỂM THỰC HÀNH :

- Hàng tuần vào giữa giờ ra chơi đến đầu giờ học kế tiếp .
- Chải răng trước khi súc miệng với dung dịch Fluor 0,2% .

III. CHUẨN BỊ VẬT LIỆU :

1. Học sinh :

- 01 bàn chải đánh răng đúng qui cách .
- 01 ly nước sạch .
- 01 ly súc miệng chứa dung dịch Fluor 0,2% .

2. Lớp :

- 01 Sô nước sạch .
- 01 Sô nước thải.
- Chai nhựa chứa dung dịch Fluor 0,2% .

3. Trường :

- 01 Sô pha thuốc .
- Que khuấy thuốc.

IV. CÁCH THỰC HIỆN :

1. Chuẩn bị :

- Pha thuốc .
 - . Pha mỗi gói 2g NaF trong 01 lít nước sạch (hay 20g NaF trong 10 lít nước sạch).
 - . Dùng que gỗ hay nhựa khuấy đều 30 giây đến 1 phút .
 - . Sau khi pha để cạn lắng ít nhất 30 phút trước khi cho học sinh súc miệng .

* Lưu ý : Các vật dụng dùng để súc miệng Fluor như : Xô , ca , ly , ... nên sử dụng loại bằng nhựa .

- Phân phối thuốc :

- . Phân phối vào bình nhựa chia về các lớp .
- . Tại lớp giáo viên chia thuốc đều cho mỗi học sinh từ 7 - 10 ml vào ly súc miệng để sẵn phía trên .

- Chuẩn bị học sinh .

Học sinh tập trung thành hàng trước lớp , sau đó trình tự nhận ly , bàn chải lấy 2/ 3 ly nước và đi về xếp hàng .

2. Thực hành chải răng :

. TIẾNG TRỐNG THỨ I : (Chuẩn bị chải răng)

Học sinh giơ cao ly , bàn chải lên .

. TIẾNG TRỐNG THỨ II : (Chải răng theo thứ tự , đúng phương pháp)

Học sinh ngồi xuống , nhúng ướt bàn chải, chải răng .

* Lưu ý : Để chải răng có hiệu quả cần :

- . Chải đúng qui trình .
- . Chải theo thứ tự để không bỏ sót mặt răng nào .
- . Chải 3 phút hàng tuần trước khi súc miệng dd NaF .

. TIẾNG TRỐNG THỨ III :

- . Rửa bàn chải, nhổ vào xô .
- . Nhận thuốc súc miệng (đổi ly) .
- . Đi về cuối hàng .

3. Súc miệng dd NaF :

. TIẾNG TRỐNG THỨ IV : (Chuẩn bị súc miệng)

Học sinh giơ cao ly thuốc lên .

. TIẾNG TRỐNG THỨ V :

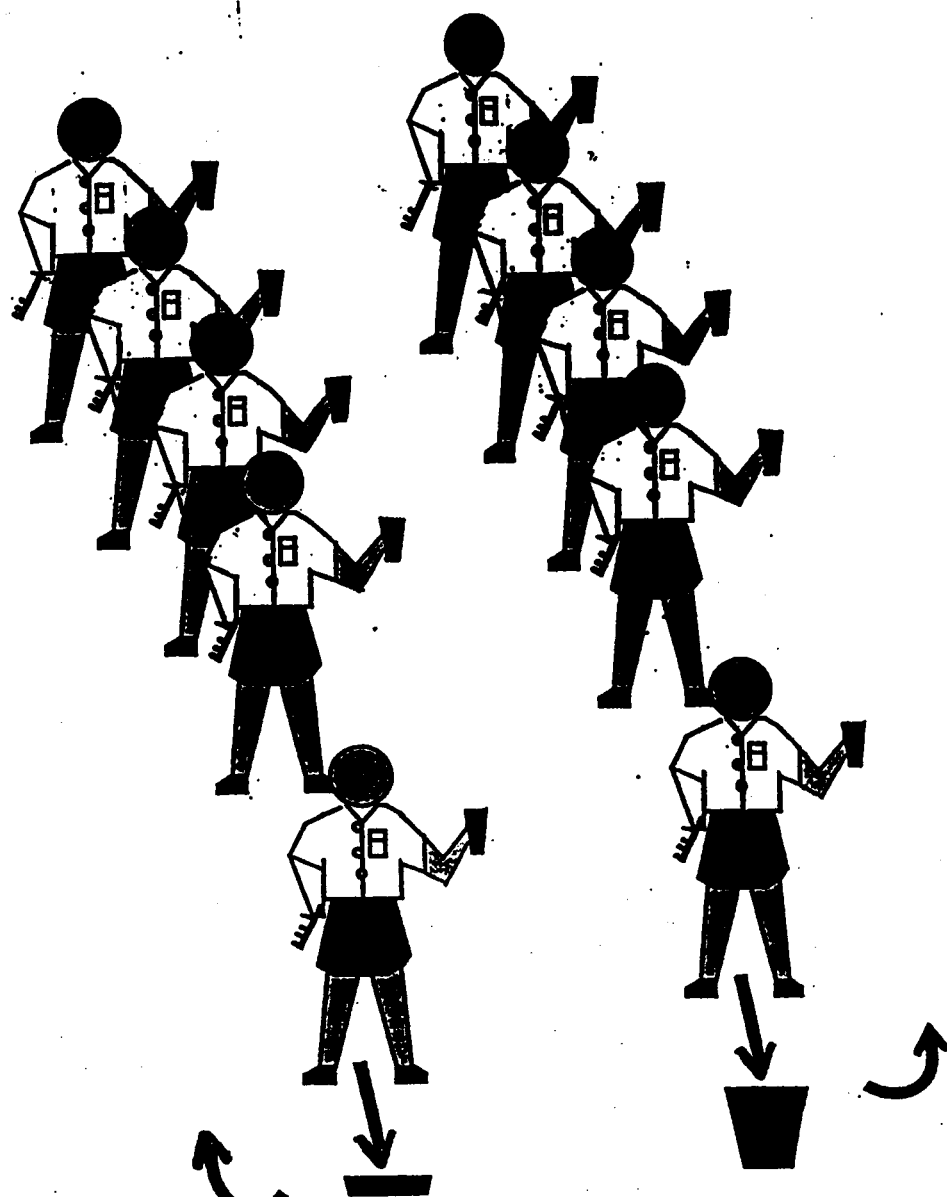
Súc miệng kỹ trong 2 phút .

* Lưu ý : Để súc miệng dd NaF có hiệu quả cần :

- . Súc đúng phương pháp : ngậm và súc đủ 2 phút .
- . Không ăn hoặc uống 30 phút sau khi súc miệng .
- . Súc ít nhất 36 lần trong năm (36 tuần) .

. TIẾNG TRỐNG THỨ VI :

Học sinh trình tự nhổ thuốc vào xô và đi thẳng vào lớp .



PHƯƠNG PHÁP CHẢI RĂNG

I – MỤC ĐÍCH .

II – NỘI DUNG .

- TẠI SAO CẦN PHẢI CHẢI RĂNG
- KHI NÀO PHẢI CHẢI RĂNG
- PHẢI CHẢI RĂNG NHƯ THẾ NÀO
- PHƯƠNG PHÁP CHẢI RĂNG ĐÚNG

I – Mục Đích :

- Giúp học sinh : . Hiểu rõ
 - . Thực hành đúng theo
 - . Tập thành thói quen tốt thành thạo
- Để giữ cho hàm răng các em luôn sạch đẹp ,không sâu ,nướu lành mạnh, miệng thơm tho .

II – Nội Dung :

1/ Tại sao cần phải chải răng :

* Nguyên nhân sâu răng :

- Vi trùng có sẵn trong miệng .
- Ăn quả vật thường dính vào răng .
- Men răng không chắc tốt ,đầy mảng bám .

* Ta cần phải chải răng :

Để lấy sạch thức ăn bám quanh răng .

- Làm răng : . Sạch
 - . Trắng đẹp
 - . Không sâu
- Giúp miệng thơm .

2/ Khi nào cần chải răng :

- Phải chải răng ngay sau khi ăn và tối trước khi đi ngủ .
- Nếu không điều kiện chải răng được phải lấy nước súc miệng cho răng sạch .

3/ Phải chải răng như thế nào :

- Phải chải răng đúng phương pháp để không bị :
 - .Làm hại men răng .
 - . Trầy nướu .
- Phải chải theo thứ tự tránh bỏ sót mặt răng.

Mỗi thân răng có 5 mặt :

- . Mặt ngoài : mặt tiếp xúc với má .

- . Mặt trong : mặt tiếp xúc với lưỡi ,khẩu cái
- . Mặt nhai : để nhai thức ăn .
- . Mặt gần :mặt tiếp xúc với răng kế cận phía ngoài .
- . Mặt xa : mặt tiếp xúc với răng kế cận phía trong .
- Phương pháp chải răng đúng sẽ làm sạch được 3 mặt răng : mặt ngoài , mặt trong ,mặt nhai .
- Hai mặt còn lại (mặt gần , mặt xa) làm sạch bằng chỉ tơ nha khoa hay bàn chải kẽ răng .
- Không nên dùng tăm vì dễ làm chảy nướu gây chảy máu và viêm nướu .

4/ Phương pháp chải răng :

a- Phân chia vùng chải răng .

- Chia mỗi hàm ra làm 5-6 đoạn răng .
- Mỗi đoạn răng gồm từ 2-3 răng
- Mỗi đoạn chải từ 6-10 lần

b - Thứ tự chải răng .

- Hàm trên chải trước , hàm dưới chải sau
- Chải bên trái trước , bên phải sau
- Chải mặt ngoài – mặt trong – mặt nhai .

c- Động tác chải răng .

*** Mặt ngoài**

- Nghiêng bàn chải từ 30 –45 độ so với mặt ngoài của răng
- Ép nhẹ lông bàn chải một phần lên nướu , một phần lên cổ răng , sao cho lông bàn chải chui vào rãnh , nướu và kẽ răng
- Làm động tác rung nhẹ tại chỗ để lông bàn chải vừa xoa nắn nướu , vừa làm sạch mảng bám , lấy sạch thức ăn dất ở cổ răng và kẽ răng .
- Vừa rung nhẹ , vừa di xuống hay lên mặt nhai của răng .
- Lập đi lập lại động tác từ 6-10 lần cho từng đoạn răng rồi chuyển sang đoạn răng kế tiếp .

*** Mặt trong .**

- Chải mặt trong với động tác giống như mặt ngoài.
- chải mặt trong các răng phía trước (răng cửa và răng nanh)
- . Để bàn chải theo chiều thẳng đứng .
- . Lông bàn chải nghiêng từ 30-45 độ so với mặt răng , hơi ép nhẹ lông bàn chải , vừa rung vừa di xuống bờ cắn của răng .

*** Mặt nhai .**

- Đặt lông bàn chải thẳng góc với mặt nhai .
- Chải với động tác tới lui

FLUOR VÀ SỨC KHỎE RĂNG

DÀN BÀI :

I. FLUOR LÀ GÌ ?

II. FLUOR CÓ TÁC DỤNG NHƯ THẾ NÀO?

Có 5 tác dụng.

III. CÁCH DÙNG: (Bằng 2 con đường) . Có 2 cách.

1. Toàn thân: - Fluor hoá nước uống.

- Fluor hóa muối ăn.

- Fluor viên. giọt, dung dịch.

2. Tại chỗ :

- Do cá nhân tự thoa.

- Do nhân viên chuyên khoa thực hiện.

III. FLUOR VÀ SỨC KHỎE CHUNG CỦA CƠ THỂ:

V. BIỆN PHÁP CẤP CỨU KHI VÔ Ý NUỐT NaF.

1. Tác hại có thể xảy ra khi nuốt phải Fluor trong chương trình súc miệng.

2. Triệu chứng khi nuốt quá liều Fluor.

3. Biện pháp cấp cứu.

NỘI DUNG :

I. FLUOR LÀ GÌ?

Là một nguyên tố thiên nhiên:

. Kết hợp với 1 chất khác: Sodium, phosphore... ở dạng hợp chất.

. Hoà tan trong nước.

. Trong thực phẩm.

II. TÁC DỤNG CỦA FLUOR:

1. Tăng cường độ cứng chắc của men răng.

2. Giúp sự tái khoáng hóa của những sang thương sâu răng.

3. Thu hẹp các hố rãnh trên bề mặt răng.

4. Hạn chế sự sinh axit : giảm sâu răng

5. Làm giảm sự hình thành mảng bám : ngừa viêm nướu và nha chu viêm.

III. CÁCH DÙNG:

1. Toàn thân : Qua thức ăn, nước uống và thuốc uống.

a. Fluor hoá nước uống : Ít tốn kém.

Hiệu quả nhất.

An toàn nhất.

- Nồng độ Fluor 0,7 ppm --> 1 ppm (0,7--> 1mg Fluor/ lít nước)
(0,7 phần triệu)

b. Fluor hóa muối ăn : Hạn chế vì : khó kiểm soát; Đắt tiền.

c. Fluor giọt, viên, dung dịch: bất lợi; thời gian dài 15 năm; Đắt tiền

*** Không được áp dụng cùng lúc nhiều ^{bằng}pháp Fluor toàn thân.**

2. Tại chỗ :

a. Do cá nhân tự thoa:

- Kem đánh răng có Fluor (>4 tuổi).

b. Do nhân viên chuyên khoa thực hiện :

- Thoa trực tiếp : Biện pháp này có hiệu quả đối với trẻ em. Hạn chế

. Kỹ thuật cao.

. Đắt tiền.

- Súc miệng dd Fluor 2%o hàng tuần : Rất có lợi :

. Ít tốn thời gian (10 phút/tuần).

. Không đắt tiền.

. Dễ kiểm soát.

. Hiệu quả khá cao :(giảm 20 - 40% sâu răng.)

+ Không được áp dụng cho trẻ < 6 tuổi.

*** Có thể áp dụng 1 hình thức Fluor toàn thân với 1 hình thức Fluor tại chỗ.**

IV. FLUOR VÀ SỨC KHOẺ CHUNG CỦA CƠ THỂ :

- Fluor ở nồng độ 1 ppm có tác dụng giảm sâu răng.
- Fluor nhanh chóng hấp thụ ở dạ dày và ruột và thải trừ nhanh ở thận.
- Sử dụng Fluor ở dạng thuốc phải có hướng dẫn của Bác sĩ.
- Dùng Fluor liều cao cao có thể bị ngộ độc.(Tỷ vong ở liều: 2gam đv trẻ con . 5gm đv người lớn)

V. BIỆN PHÁP CẤP CỨU KHI VÔ Ý NUỐT FLUOR :

1. Tác hại có thể xảy ra :

- Uống 1 ly 7 - 10 ml : buồn nôn, không nguy hại.
- Uống 1 chai 500 ml : nguy hiểm, ngộ độc .
- Uống 1 gói (2gam) : rất nguy hiểm.

*** Giáo viên phải biết rõ cách sử dụng dd NaF 2%o.**

2. Triệu chứng quá liều Fluor:

- Vị mặn, mùi xà phòng.
- Tiết nước bọt nhiều.
- Buồn nôn, đau thắt bụng, nôn mửa.
- Tiêu chảy.
- Ra mồ hôi, khát nước

3. Biện pháp cấp cứu:

- Uống thật nhiều sữa.
- Ăn vào đáy lưỡi --> nôn .
- Gởi cấp cứu ở bệnh viện.