

Có nghĩ tới việc cắt xát ken kết gĩa cái móc cõo và răng, mùi thuõc tê gây ngứa, và nhõ t là không biõ t lúc nào mình sẽ chõ u mõ t cú đau thõ n tõ n óc, không ai là không sẽ .

Không ai thích đi gõ p nha sĩ, vì dù trong trõõ ng hõ p nào - nhõ nhõ khám răng đõ nh kõ (cleaning), trám răng (filling), nõ ng nhõ lõ y gân máu (root canal), tõ n thõ i gian nhõ niõ ng răng (orthodontics), làm răng giõ (denture) - ta đõ u có cõ m giác rõ n rõ n. Có nghĩ tới việc cắt xát ken kết gĩa cái móc cõo và răng, mùi thuõc tê gây ngứa, và nhõ t là không biõ t lúc nào mình sẽ chõ u mõ t cú đau thõ n tõ n óc, không ai là không sẽ .

Khi sẽ sẽ hãi tới việc quá đáng, mõ t ngõõ i có thõ giõ ng nhõ bõ nh nhân này: “Tôi là đàn ông và là mõ t nhân viên phòng cháy chõ a cháy. Tôi có thõ lao vào mõ t tòa nhà đang ngùn ngõ t cháy chõ ng chút khiõ p sẽ , õ y võ y mà cõ nghĩ đõ n phõ i lên ghõ chõ a răng là tôi rét run; ngay khi gõ mõ y giòng chõ này tôi cũng cõ m thõ y bõ ng nhõ n nhõ o vì sẽ .” Ngõõ i ta gõ i cõ n sẽ này là “dental fobia” (sõ sẽ khám/chõ a răng).

Cũng chính vì sẽ sẽ hãi này mà nhiõ u ngõõ i đã lõ n lõ a không chõ u đõ n phòng mõ ch nha sĩ đõ khám răng. Mõ t cuõ c khõ o sát cho thõ y có đõ n 85% ngõõ i Mõ mõ c bõ nh nõ u răng (periodontitis) chõ vì không đi khám răng hàng năm. Bõ nh nõ u răng (hay “nha chu”) âm thõ m nhõ ng hõ t sẽ c nguy hiõ m, đó là sẽ nhiõ m trùng cõ a các mô và xõõ ng bao quanh răng, lâu đõ n nõõ u bõ tõ t và tách khõ i răng, răng sẽ bõ lung lay, chân răng sẽ tách rõ i khõ i xõõ ng hàm.

Nhõ ng cái răng tuy nhõ nhõ ng lõ i gây ra nhiõ u tác hõ i rõ t lõ n. Ngoài viõ c gây đau nhõ c khó chõ u, hõ i thõ nõ ng mùi, mõ t hàm răng và khoang miõ ng không lành mõ nh sẽ đõ n đõ n mõ t cõ thõ suy nhõõ c. Gõ n đây, mõ t cuõ c nghiên cõ u tõ i Đài Loan cho thõ y có sẽ liên hõ giõ a khoang miõ ng đõ võ i chõ ng “trên bõ o đõõ i không nghe” cõ a nam giõ i. Trong 33 ngàn ngõõ i đàn ông Đài Loan bõ mõ c chõ ng liõ t đõõ ng (erectile dysfunction) thì có đõ n 27% bõ bõ nh viêm nõ u răng. (1)

Mõ t đõ u may mõ n là nha khoa ngày nay đã có nhõ ng bõõ c tiõ n bõ to lõ n. Các nha sĩ đõõ c huõ n luyõ n nhõ ng cách giúp bõ nh nhân võõ t qua cõ n sẽ hãi. Các đõ ng cõ chõ a răng cũng tân tiõ n hõ n trõõ c rõ t nhiõ u đõ bõ nh nhân không còn đau đõ n hay chõ đau đõ n rõ t ít.

Đõõ i đây là 10 đõ u nha sĩ muốn bạn biết đõ bõ n không còn e ngõ i đi khám răng nõ a và cũng

đ giúp bạn giải quyết sinh răng miệng tốt hơn. (2)

1. Chúng tôi biết mọi người đi khám răng là bạn khó chịu lắm. Chạy bình thường thôi. Trong lúc bạn (đè) ra khám răng, bạn cảm thấy mình không còn làm chủ phần cơ thể của mình nữa. Ngoài ra, bạn còn lo không biết lúc nào mình sẽ bị mất cái đầu nhồi óc. Thành ra chắc chắn cũng giống như lái cái xe gắn máy cà tàng, không biết lúc nào nó lăn đùng ra. Nha sĩ chúng tôi hiểu mà. Bạn chắc hẳn nói cho chúng tôi biết là bạn đang lo lắng thì chúng tôi sẽ tìm cách để bạn yên lòng hơn. Chúng tôi sẽ trình bày với bạn từng bước của công việc, hoặc sẽ nói chuyện với người bạn để bạn được thoải mái, lấy sự... giải quyết.



Dental wand (Nguồn nh: OntheNet)

2. Khi chích thuốc tê (anesthesia injection) bạn thường thấy nhồi lên mất cái. Không phải cái mũi kim làm bạn đau đâu mà đó là do thuốc tê làm da ở chân răng giãn nở quá nhanh. Nhưng nếu bạn không thích bị đau (hoặc vì thấy cái kim nhọn lú lú quá) thì cũng không sao hết. Bây giờ chúng ta đã có “chiếc đũa nha khoa” (the dental wand). Gọi tên như thế vì bạn phần đầu ng vào núu răng trông giống như một chiếc đũa, đúng hơn, nó giống một cây viết, và nha sĩ cũng cảm nó như cảm cây viết vậy. Chiếc đũa được gắn với một bộ phận được điểu khiển bằng computer. Thuốc tê từ đũa được đưa vào da mất cách tí tí nên bạn sẽ không còn thấy nhồi buốt như bị chích bằng kim nữa. Bạn nên hỏi xem phòng nha khoa có trang bị cái đũa “thần kỳ” đó không nha.

3. Khi chừa răng núu có hàm miệng to hoài thì mất ghê lắm, nhất là khi làm tuốt trong hàm, chủ yếu cái “răng khôn” (wisdom teeth, back molars). Núu bạn thấy mất cảm giác nói cho biết nhé, chúng tôi sẽ dùng một dụng cụ có tên “mouth prop” (hay “bite block”, tên Việt là “cọc cọc”) để giữ hàm của bạn và trí nhớ.

4. Núu rằng bạn bị đau hay bị nhức, nhất là đau chúng tôi càng sẽ càng tốt hơn nhé. Đau chỉ là lúc đau vì núu bạn cảm thấy đau thì có nghĩa là cái răng đó đã bị sưng lên vì nhiễm trùng rồi. Bạn sẽ phải uống thuốc kháng sinh để tiêu diệt trùng. Khi răng hết sưng và hết đau rồi mới trám (hay nhồi) được.

5. Bạn thấy hơi thở của mình không được thơm tho? Và bạn sợ chúng tôi sợ khó chịu vì cái mùi trong miệng bạn? Đừng lo. Đa phần chúng hôi miệng là do các vi khuẩn (bacteria) trong miệng gây nên, và phòng khám nha khoa là nơi tốt nhất để giúp bạn “lùng và diệt” cái bạn vi khuẩn đó.

6. Nếu bạn nghĩ chúng ta thích ăn đồ ngọt, cái này hơi răng lôm, vì chất đường tạo thành chất axit (acid) phá hủy men răng. Một cách giảm thiểu sự nguy hại là nên chọn ăn chocolate thay vì ăn bánh vì chocolate sẽ được nhai ra khỏi răng trong khi bánh sẽ tạo ra chất dính nhào bám lâu hơn trên răng.

7. Nếu bạn không thể đánh răng (hay xỉa răng bằng chỉ) ngay sau khi ăn, bạn nên nhai một thanh kẹo gôm không có đường (sugaless chewing gum). Nhai kẹo gôm làm miệng tiết nước bọt. Lượng nước bọt càng tăng thì khả năng tái tạo độ pH (độ acid hay base) trong miệng càng tăng, giúp tẩy rửa chất axit do vi khuẩn tạo ra khi lên men thức ăn trong miệng.

8. Một số thuốc, như các loại thuốc trị bệnh cao huyết áp, có thể tạo ra tình trạng khô miệng. Và như nói ở trên, khi miệng không được nước bọt thì chất axit sẽ nhiều và ăn mòn men răng. Nếu không để ý thì điều này thì ngay cả những người già cũng sinh răng miệng sâu răng.

9. Khi cần trám răng, bạn nên chọn chất liệu trám là composite thay vì amalgam. Tuy được gọi là “silver filling” và có màu bạc óng ánh nhưng amalgam có chứa nhiều chất thủy ngân (mercury) hơn chất bạc (silver). Còn composite (tên Việt là “trám răng thẩm mỹ”) còn được gọi là “white filling” hay “tooth-color filling” vì có màu trắng giống như màu răng - đúng ra là màu trắng với nhiều sắc độ để phù hợp với màu răng tự nhiên của từng người. Bạn có thể thích amalgam vì rẻ tiền hơn nhưng với lâu dài nó sẽ nở ra và có thể làm nứt răng. Trong khi composite thì giá tiền tuy giá tiền có mắc hơn.



☐ **Hai loại trám răng (Nguồn: OntheNet)**

10. Bạn có dễ bị buồn nôn (sensitive gag reflex) không? Đừng lo lắng nhé. Có nói cho chúng tôi biết. Có những kỹ thuật và vị trí có vết lõng trong miệng để kiểm tra đánh răng cũng có thể gây buồn nôn. Chúng tôi sẽ có cách để giúp bạn giảm cơn buồn nôn. (Có những kỹ thuật cho răng miệng sẽ được thông qua hướng dẫn có thể làm giảm cơn buồn nôn - ML) (3)

Nói tóm lại, chúng tôi rất hiểu bạn không thích gặp chúng tôi chút nào, nhưng vì sức khỏe của chính mình bạn hãy cố gắng lên. Đừng lo lắng rằng của bạn sẽ làm chúng tôi bị sốc. Nói thật nha, chúng tôi thấy hiểu và giúp đỡ còn đáng sợ hơn là thấy bạn sợ hãi.

Điều quan trọng nhất vẫn là bạn hãy nói với chúng tôi những gì bạn lo lắng. Mọi thắc mắc nhân có nói thì này:

“Trình bày với nha sĩ về những điều u mình muốn hay lo sợ có lẽ là điều giúp cho tôi hiểu nhất. Chúng tôi hiểu nhau hơn. Bây giờ ông ấy biết cách nên cho dùng cạo vào một góc khác với góc lúc trước để tôi bớt đau. Ông ấy nói những kỹ thuật để hút nước sát vào má tôi. Ông ấy cũng không còn đặt vào miệng tôi quá nhiều dụng cụ cùng một lúc.”

Bạn thấy đó, để gặp nha sĩ đâu có gì ghê gớm lắm phải không nào?

Hiện đây, có một câu chuyện đáng lo ngại cùng khắp, đó là chuyện một anh chàng đến cô bác cũ là nha sĩ để chữa răng. Anh này bị kích thích tê liệt miệng man. Khi tiếp xúc, anh thấy miệng bị băng kín. Kinh hoàng hơn, tất cả răng trong miệng bị nhổ sạch lảng! Tin này làm cho nhiều người phát hoảng. Những vài ngày sau, các báo lại dính chính rằng đó chính là tin viết về .(4)

Mong bài viết này sẽ giúp bạn không còn quá e ngại khi đi gặp nha sĩ, và chúc bạn có những cảm nhận như là ông bà mình từng khuyên “cái răng cái tóc là góc con người”.

Người n:

(1). More connections shown between oral hygiene and Erectile Dysfunction Steve Walker, 25/05/2012

(2). Phần này được trích và lược dịch theo “14 things your dentist wants you to know”, báo First Magazine, số ngày 18/06/2012

(3). How to Deal With a Bad Gag Reflex

(4). Ba Lan: Khám phá tình bệnh về yếu cũ như hút răng