

CHĂM SÓC SỨC KHỎE RĂNG MIỆNG

Ở BỆNH NHÂN XẠ TRỊ ĐẦU CỔ

Hiện nay số lượng bệnh nhân ung thư ngày càng tăng, trong đó có các bệnh ung thư vùng đầu cổ. Nhiều bệnh nhân trong số đó được chỉ định điều trị xạ trị và phẫu thuật. Tuy nhiên, vấn đề chăm sóc vệ sinh răng miệng cho bệnh nhân trước, trong và sau khi xạ trị thường chưa được quan tâm đúng mức dẫn đến nhiều vấn đề về răng miệng cho bệnh nhân gây khó khăn cho việc điều trị cũng như ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống của bệnh nhân. Trong khuôn khổ bài viết này chúng tôi sẽ hướng dẫn một số phương pháp chăm sóc sức khỏe răng miệng cho bệnh nhân xạ trị vùng đầu mặt.



Theo các nghiên cứu, 90% bệnh nhân xạ trị có vấn đề về khô nước bọt. Nước bọt đóng vai trò quan trọng trong việc làm sạch miệng, ngừa nhiễm trùng, cảm giác vị giác, bảo vệ răng... Thiếu nước bọt làm tăng nguy cơ sâu răng, mòn răng, nhiễm nấm, bệnh nướu... Trong khi xạ trị và sau khi xạ trị, quan tâm chăm sóc răng miệng giúp giảm nguy cơ viêm niêm mạc, đau miệng, nhiễm trùng và khô miệng..., góp phần cải thiện sức khỏe răng miệng và tạo cảm giác thoải mái cho bệnh nhân.

Tình trạng răng miệng của bệnh nhân: A. Trước khi xạ trị. B. Sau khi xạ trị, bệnh nhân có tình trạng khô miệng.



Nguồn: Australia Family Physician

Trước khi điều trị xạ trị, người bệnh nên đi khám răng miệng để nhận diện và giải quyết các vấn đề răng miệng có thể phát sinh hoặc gây biến chứng trong quá trình xạ trị: Răng có bệnh lý tủy cần điều trị, răng có khả năng gây nhiễm trùng cần nhổ... Bệnh nhân cần được kết thúc các điều trị xâm lấn trước xạ trị 2 tuần để tránh nguy cơ biến cứng xương hàm sau xạ. Các điều trị dự phòng trước xạ trị chuyên sâu hơn sẽ được lên kế hoạch bởi chuyên khoa răng hàm mặt.



Figure 3: Severe radiation-related dental caries caused by xerostomia and inadequate dental treatment

Trong quá trình điều trị xạ trị, vấn đề bệnh nhân thường gặp là khô miệng, viêm niêm mạc miệng, thay đổi vị giác, khít hàm... Với bệnh nhân bị khô miệng, nên chuẩn bị bình nước hoặc xịt để làm ẩm miệng họng; luôn có bình nước nhỏ, nhấp nhấp chút nước nếu cảm thấy khô miệng; mút cục nước đá; bôi vaseline, chất dưỡng ẩm môi. Nếu khít hàm do cơ hàm xơ cứng sau xạ trị, hướng dẫn bệnh tập luyện há ngậm 2-3 lần/ ngày. Với bệnh nhân rối loạn vị giác, nên đánh răng, chải lưỡi, súc miệng với 10ml nước muối trước bữa ăn có thể cải thiện vị giác. Bệnh nhân đau miệng có thể súc miệng 10ml nước muối 4-6 lần/ ngày; *không* dùng nước súc miệng có chlohexidine, alcohol. Điều quan trọng nhất ở bệnh nhân là phải duy trì tốt vệ sinh răng miệng để giảm nguy cơ nhiễm trùng, ngừa sâu răng, vị giác tốt hơn, tạo cảm giác thoải mái. Bệnh nhân nên chải răng và lưỡi nhẹ nhàng với kem đánh răng có Fluor và bàn chải mềm sau mỗi bữa ăn và trước khi đi ngủ. Nếu bệnh nhân có hàm giả cần súc miệng và rửa sạch hàm giả sau ăn. Trong giai đoạn xạ trị, nếu bệnh nhân quen dùng chỉ nha khoa thì tiếp tục dùng, ngưng dùng nếu có chảy máu vì có nguy cơ gây nhiễm trùng miệng hoặc mạch máu; trong trường hợp bệnh nhân chưa từng dùng chỉ nha khoa thì không được bắt đầu sử dụng.

Chải răng đúng cách:

Chải răng hằng ngày là một việc làm cần thiết để bảo vệ sức khỏe răng miệng của mỗi người.

Chải răng là hoạt động quen thuộc nhưng lại có nhiều người chải răng sai cách. Việc chải răng sai cách vừa không làm sạch răng mà còn dẫn đến các các nguy cơ gây hại đến sức khỏe răng miệng.

5 bước chải răng đúng cách:

Bước 1: Súc miệng để làm sạch khoang miệng trước khi bắt đầu đánh răng.

Bước 2: Lấy một lượng kem đánh răng vừa đủ lên phần bàn chải, đối với trẻ em, bạn có thể sử dụng kem đánh răng riêng và lấy một lượng kem bằng hạt đậu khi trẻ dưới 6 tuổi.

Bước 3: Chải răng đúng cách theo các nguyên tắc: Đặt bàn chải nằm ngang, nghiêng 45 độ so với phần viền nướu, lông bàn chải phải tiếp xúc với phần răng và nướu. Chải nhẹ nhàng tất cả các mặt và cả hàm răng theo chiều dọc hoặc xoay tròn khoảng 5-10 lần để lông bàn chải vệ sinh toàn bộ bề mặt và kẽ răng.

Bước 4: Làm sạch vùng lưỡi và sử dụng thêm chỉ nha khoa, tăm nước để loại bỏ cặn thức ăn thừa và mảng bám nằm sâu trong kẽ răng.

Bước 5: Súc miệng lại bằng nước sạch để làm sạch khoang miệng và kết thúc quá trình chải răng mỗi ngày.

Lưu ý:

- ❖ Nên chải theo thứ tự nhằm tránh bỏ sót răng và mặt răng.
- ❖ Chải hàm trên trước hàm dưới sau, mỗi hàm cần chải sạch mặt ngoài, mặt trong, mặt nhai.
- ❖ Chải cẩn thận mỗi lần 2 – 3 răng; tuần tự cho sạch tất cả các răng. .

- ❖ Không đánh răng theo kiểu kéo ngang tới lui như kéo đàn: làm như vậy răng dễ bị mòn, hư nướu và không sạch.
- ❖ Không được nhúng kem đánh răng vào nước nhiều lần, chỉ cần nhúng bàn chải vào nước trước khi lấy kem đánh răng để không làm giảm độ ma sát và chất làm sạch trong kem.
- ❖ Thời gian chải răng tốt nhất khoảng 2 đến 3 phút, không nên ngắn quá vì khó có thể làm sạch hết khoang miệng.
- ❖ Thời điểm lý tưởng để chải răng là sau khi thức dậy và sau khi ăn trưa, ăn tối khoảng 30 phút.
- ❖ Không nên đánh răng ngay sau khi ăn vì một số loại thực phẩm có tính axit sẽ phản ứng với kem đánh răng, làm suy yếu và mài mòn lớp men răng một cách từ từ.
- ❖ Sử dụng bàn chải đánh răng có lông mềm, sợi mảnh để dễ len vào mọi ngóc ngách của răng.
- ❖ Sử dụng kem đánh răng và nước súc miệng có chứa Flour vừa phải để bảo vệ răng miệng và không làm tổn hại đến men răng.
- ❖ Vệ sinh toàn bộ khoang miệng, phần lưỡi để không làm cho vi khuẩn phát triển gây sâu răng và hôi miệng.
- ❖ Hãy thay bàn chải sau từ 2-3 tháng sử dụng hoặc khi phát hiện lông bàn chải có dấu hiệu bị tưa.



Vấn đề ăn uống: bệnh nhân nên ăn thức ăn mềm, ẩm, dễ nuốt như cháo, súp, yaourt...; nên làm ẩm thức ăn, ăn thức ăn giàu dinh dưỡng để hỗ trợ điều trị và phục hồi; không ăn đồ ăn giòn, dai cứng, nhiều gia vị, cay, quá nóng hoặc quá lạnh; tránh các thức ăn thức



uống có tính acid: nước có ga, nước trái cây, thức uống cho người ăn kiêng... Tránh đồ ngọt, nước ngọt, đặc biệt ăn ngọt giữa các bữa ăn và trước khi ngủ; không hút thuốc, uống rượu; không dùng thức uống có cồn...

Sau khi kết thúc xạ trị, bệnh nhân vẫn tiếp tục duy trì vệ sinh răng miệng, khám răng miệng định kỳ để phát hiện, điều trị các bệnh lý mới khởi phát, ngăn sự tiến triển của bệnh và được hướng dẫn các biện pháp điều trị chuyên sâu hơn.

Khoa Răng hàm mặt - BVĐKTTAG