

Số: 70 /KH-THPTBA

Thành phố Hồ Chí Minh, ngày 19 tháng 03 năm 2026

KẾ HOẠCH

Tuyên truyền phòng, chống bệnh răng miệng “ nha học đường” Năm học 2025- 2026

Căn cứ vào thông tư liên tịch số 13/2016/TTLT-BYT-BGDĐT ngày 12 tháng 5 năm 2016 của Bộ y tế và Bộ giáo dục và đào tạo quy định về công tác y tế trường học;

Căn cứ Quyết định số 58/2008/QĐ-BGDĐT ngày 17/10/2008 ban hành quy định về hoạt động y tế trong các cơ sở giáo dục;

Căn cứ vào kế hoạch số 169/KH-THPTBA ngày 06 tháng 10 năm 2025 của trường THPT Bình An về công tác Y tế trường học năm học 2025 – 2026;

Căn cứ tình hình thực tế của đơn vị, nhân viên y tế của trường THPT Bình An lập kế hoạch phòng, chống bệnh răng miệng “Nha học đường” năm học 2025 - 2026 như sau:

I. MỤC ĐÍCH:

- Nâng cao kiến thức và nhận thức: Giúp học sinh hiểu rõ nguyên nhân, hậu quả của các bệnh răng miệng (sâu răng, viêm lợi, hôi miệng) và tác hại của chúng đối với sức khỏe toàn thân.

- Hình thành thói quen vệ sinh tốt: Hướng dẫn kỹ thuật chải răng đúng cách, sử dụng chỉ nha khoa, nước súc miệng, và duy trì vệ sinh răng miệng hàng ngày.

- Phòng bệnh chủ động: Tuyên truyền về chế độ dinh dưỡng hợp lý (hạn chế đồ ngọt), sử dụng fluor và khuyến khích đi khám răng định kỳ để phát hiện, điều trị sớm.

- Giáo dục tâm sinh lý học sinh: Đặc biệt ở lứa tuổi THPT, tư vấn về sự phát triển của hàm răng, các vấn đề về niềng răng, thẩm mỹ và sức khỏe tâm thần liên quan.

II. KẾ HOẠCH THỰC HIỆN:

- Tuyên truyền các bệnh về răng miệng cho học sinh hiểu biết thêm vào trong tiết hoạt động trải nghiệm.

- Hướng dẫn học sinh cách đánh răng đúng cách theo các bước như sau:

Bước 1: Sử dụng bàn chải đánh răng có lông mềm, đắp một ít nước cho ẩm và đắp một lớp mỏng kem đánh răng lên bề mặt lông bàn chải, nên chọn loại kem có chứa flour.

Bước 2: Khi bắt đầu đánh răng nên chải hàm trên, ở bên trái trước(mặt gần má) theo chiều kim đồng hồ, đặt lông bàn chải hướng về đường viền nướu răng một góc 45^0 , rồi dịch chuyển bàn chải theo vòng tròn ngắn trên bề mặt răng khoảng 20 giây.

Bước 3: Dùng lông bàn chải “quét” từ đường viền nướu răng đến bề mặt răng để làm sạch các mảng bám thức ăn trong kẽ răng và khe nướu.

Bước 4: Tiếp tục chải “xoay tròn” theo chiều kim đồng hồ đối với hàm dưới bên trái. Lặp lại bước 2 và 3 cho bề mặt răng ở phía trong của hàm trên và hàm dưới.

Bước 5: Chải mặt trong của răng cửa hàm trên (gần lưỡi) bằng cách sử dụng đỉnh đầu bàn chải và dùng lông bàn chải để chải nhẹ từ đường viền nướu răng xuống bề mặt của răng, thực hiện động tác này 2-3 lần.

Bước 6: Đối với mặt trong của răng trước hàm dưới, thì cũng đặt lông đỉnh đầu bàn chải về đường viền nướu răng, sau đó chải nhẹ lên, thực hiện 2-3 lần.

Bước 7: Chải mặt nhai của răng hàm trên và dưới bằng cách xoay tròn bàn chải.

Bước 8: Chải lưỡi và mặt trong của má: xoay nhẹ nhàng lông bàn chải theo chuyển động tròn trên bề mặt lưỡi và phía trong má khoảng 30 giây.

Bước 9: Súc miệng bằng nước sạch hoặc cũng có thể dùng nước súc miệng.

Lưu ý:

- Chải sạch tất cả các bề mặt của răng.
- Không đánh răng quá mạnh.
- Thời gian đánh răng ít nhất 2 phút.
- Đánh răng ngay sau khi ăn, trước khi ngủ.
- 3 tháng nên thay bàn chải đánh răng 1 lần.

Trên đây là kế hoạch về phòng, chống bệnh răng miệng “Nha học đường” trong nhà trường. Đề nghị cán bộ, giáo viên, nhân viên, học sinh thực hiện nghiêm túc.

Nơi nhận:

- BGH;
- Lưu: VT, YT

HIỆU TRƯỞNG



Võ Huỳnh Ngọc Vân

TRUYỀN THÔNG PHÒNG CHỐNG BỆNH RĂNG MIỆNG

Để giúp các em hiểu và nắm được nguyên nhân sâu răng, viêm lợi từ đó biết cách giữ gìn vệ sinh răng miệng và loại bỏ những thói quen xấu có hại cho răng. Cán bộ Y tế Trường THPT DĨ AN hướng dẫn các em học sinh biết được các nguyên nhân và cách phòng chống bệnh răng miệng như sau.



1. Định nghĩa Sâu răng là gì?

Sâu răng là một bệnh ở tổ chức cứng của răng, làm tiêu dần các chất vô cơ và hữu cơ ở men răng và ngà răng làm thành lỗ sâu

2. Yếu tố gây Sâu răng.

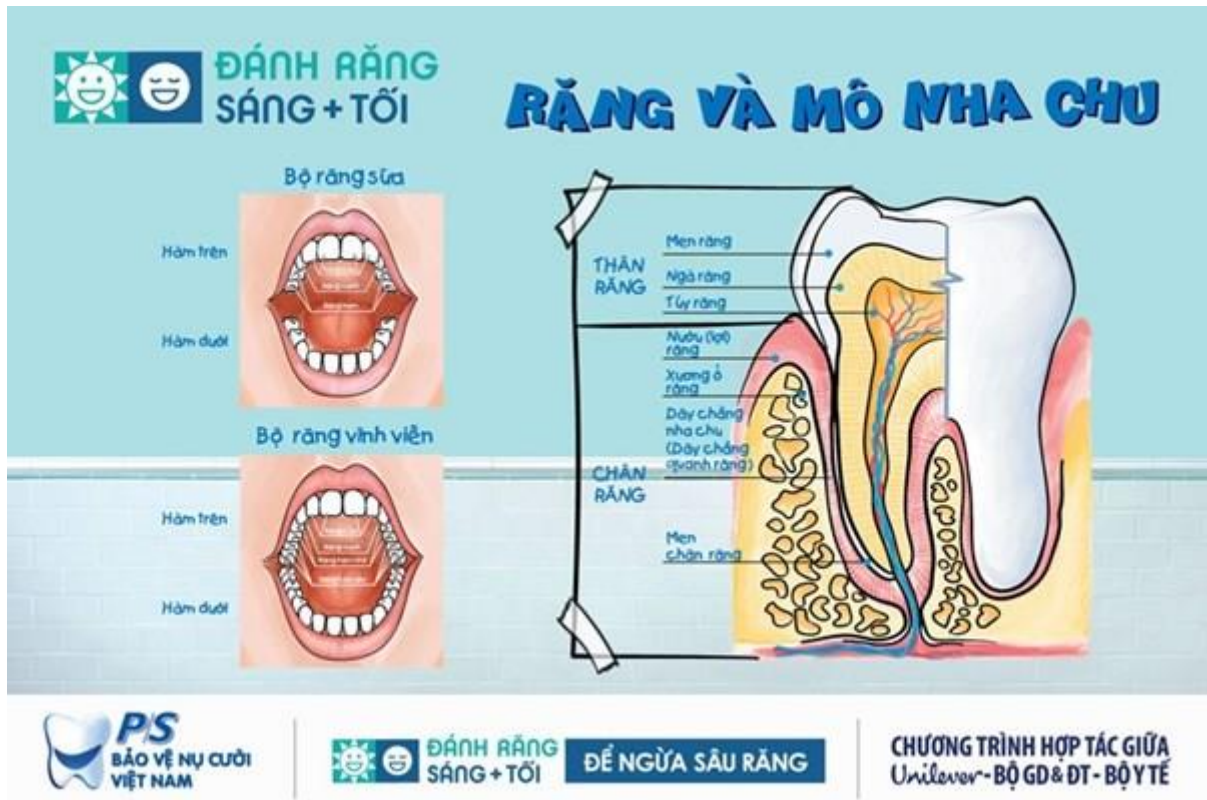
Gồm 3 yếu tố.

- Chất lượng tổ chức cứng của răng
- Vi Khuẩn
- Thức ăn, bột, đường

3. Nguyên nhân sâu răng

Thức ăn sau khi ăn, nếu không được làm sạch sẽ tạo thành mảng bám, trong mảng bám có nhiều loại vi khuẩn. Vi khuẩn gây sâu răng sẽ lên men thức ăn ngọt dính sinh ra axit và gây sâu răng. Vi khuẩn gây viêm lợi sẽ tiết ra độc tố gây viêm lợi.

4. Hình ảnh chải răng đúng cách .



5. Cách phòng bệnh

- Vì vậy muốn phòng bệnh trước tiên chúng ta phải làm sạch răng và khoang miệng để cho vi khuẩn không có cơ hội phát triển. Có thể làm sạch răng bằng cách sau:

+ Chúng ta phải vệ sinh răng hàng ngày bằng cách súc miệng với nước nhiều lần sau khi ăn súc miệng là biện pháp tạm thời để lấy thức ăn bám trên răng có thể dùng nước nguội, nước muối pha loãng.

+ Dùng bàn chải đánh răng ít nhất 2 lần/ngày chải thật kỹ ngay sau khi ăn và tối trước khi đi ngủ

- Ăn đầy đủ chất bổ dưỡng để răng, lợi chắc khỏe: Thịt, cá, tôm, dầu thực vật, ngô sắn...ăn nhiều hoa quả tươi có nhiều sinh tố và chất xơ giúp làm sạch răng như: Cam, bưởi, mận, dưa hấu, cà rốt, táo.

- Không nên ăn thức ăn có hại cho răng, thức ăn chứa bột đường vì thức ăn này dễ bám dính vào răng những thức ăn này nếu ăn liên tục sẽ bị sâu răng hạn chế ăn những loại thức ăn như: Kẹo mút, bánh ngọt, kem, nước ngọt ...nếu ăn thì nên ăn vào sau bữa ăn chính để sau đó làm sạch răng ngay. Nếu các em trong lúc đi chơi, ăn trong giờ ra chơi không có bàn chải để chải ngay thì uống nhiều nước để làm sạch răng sau đó về nhà phải chải răng ngay.

- Xúc miệng bằng fluor 0,2% tại trường, dùng kem đánh răng có chứa fluor

- Không nên dùng các vật nhọn xỉa răng làm cho răng hở lợi bị trầy gây tổn thương lợi

- Không dùng răng để cắn bút, cắn móng tay lâu ngày sẽ làm răng bị vênh ra và có thể làm chết tủy răng. Không dùng răng cắn các vật cứng như, nút chai bia, viên đá...sẽ làm men răng bị mẻ gây rạn nứt răng.

- Không ăn thức ăn quá nóng và quá lạnh cùng một lúc - Không ngồi chống cằm khi học hoặc chơi các trò chơi nguy hiểm có thể làm gãy răng

- Không dùng bàn chải cũ quá để đánh răng như bàn chải lông đã mòn, tòe vì chải răng không sạch lại làm trầy lợi. Nên thay bàn chải 3-6 tháng 1 lần.

- Nên đi khám răng định kỳ 6 tháng 1 lần để phát hiện răng bị bệnh ở giai đoạn sớm và điều trị kịp thời.