

## 12. Bệnh tiểu đường và bệnh nha chu 糖尿病と歯周病

### ★ Bệnh nha chu là gì?

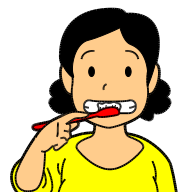
歯周病って何？

- Đó là một bệnh về nướu răng. Đây là một bệnh nhiễm trùng do vi khuẩn xâm nhập vào giữa răng và nướu.  
歯ぐきの病気です。歯と歯ぐきの間に細菌が入り込む感染症です。
- Bệnh này không gây đau, nhưng nếu không được điều trị tình trạng sẽ xấu đi, nướu răng sẽ không giữ được răng, khiến răng bị rụng.  
痛みはありませんが、治療せずに悪くなると、歯ぐきが歯を支えられなくなり、歯が抜けます。
- Nếu răng bị rụng có thể dẫn đến “không nhai được, tiêu hóa kém đi”, “trở nên khó nói chuyện”, “không thoải mái khi ăn uống và trò chuyện”  
歯が抜けると、「噛めなくて消化が悪くなる」、「話しにくくなる」、「食事と会話が楽しめなくなる」ことがあります。

### ★ Mọi liên quan giữa bệnh tiểu đường và bệnh nha chu

糖尿病と歯周病の関係

- Mức đường huyết cao thì dễ bị nhiễm trùng và bệnh nha chu.  
血糖値が高いと感染し、歯周病にもなりやすい。
- Ngược lại, khi bị bệnh nha chu, mức đường huyết sẽ tăng lên. Nếu không thể nhai kỹ thức ăn được thì khó có thể điều trị bằng chế độ ăn uống dành cho người bệnh tiểu đường  
逆に、歯周病にかかると血糖値が高くなります。しっかり食べ物を噛むことができないと、糖尿病の食事療法が難しくなります。



## ★ Phòng ngừa và điều trị bệnh nha chu

歯周病の予防と治療

### Điều quan trọng là loại bỏ mảng bám

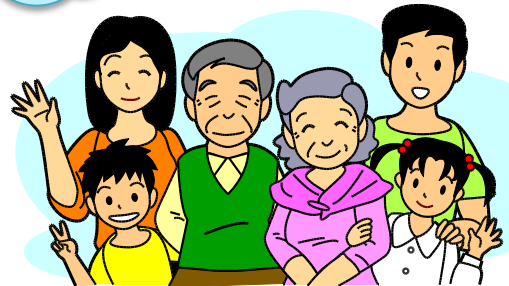
プラークを取り除くことが大切です

- Loại bỏ mảng bám là điều quan trọng để ngăn ngừa bệnh nha chu.  
歯周病の予防には、プラークを取り除くことが大切です。
- Mảng bám là khối các vụn thức ăn và vi khuẩn bám trên bề mặt răng gây sâu răng và bệnh nha chu。  
プラークとは、歯の表面に付いた食べかすと細菌の塊で、虫歯や歯周病の原因になります。
- Mảng bám theo thời gian sẽ hình thành cao răng. Cao răng rất cứng và không thể loại bỏ bằng cách đánh răng. Cần được nha sĩ điều trị để loại bỏ cao răng。

プラークは時間が経つと歯石へ変化します。歯石はとても固いので歯磨きではとれません。歯医者で取り除く治療が必要です。

Cũng có báo cáo cho rằng  
khi bệnh nha chu được  
chữa khỏi, mức đường  
huyết sẽ được cải thiện!

歯周病が治ると、血糖値が良くなるという  
報告もあります！



## Đánh răng rất quan trọng.

歯磨きが大切です

- Kem đánh răng không thể ngăn ngừa bệnh nha chu, nhưng nó làm cho miệng của bạn bớt mùi và làm trắng răng. Sử dụng quá nhiều sẽ làm tổn thương bề mặt răng.

歯磨き粉は歯周病の予防はできませんが、口の臭いを少なくし、歯を白くします。使い過ぎると歯の表面を傷つけます。

- Sử dụng kem đánh răng mang lại cảm giác sảng khoái nên có người lầm tưởng rằng mình đã đánh răng tốt, nhưng cách đánh răng là quan trọng nhất.

歯磨き粉を使うとさっぱりしてよく磨けたと勘違いすることがありますが、ブラッシングが一番大切です。

- Hãy làm sạch kẽ răng bằng bàn chải kẽ răng và chỉ nha khoa.

歯間ブラシ、デンタルフロスで歯と歯の間をきれいにしましょう。

- Hãy đánh răng sau mỗi bữa ăn. Nếu khó thực hiện, hãy đánh kỹ mỗi ngày một lần trước khi đi ngủ.

毎食後に歯磨きをしましょう。難しい場合は一日1回寝る前にしっかり磨きましょう。

- Buổi tối trước khi đi ngủ, hãy đánh răng giả thật kỹ bằng bàn chải đánh răng giống như khi đánh răng thật.

入れ歯も、夜寝る前に歯と同じように歯ブラシでしっかり磨きます。

## Hãy khám răng định kỳ.

定期的に歯医者にかかりましょう



- **Hãy đến nha sĩ khám nếu có bệnh nha chu.**  
歯周病は、歯医者でみてもらいましょう。
- **Ngay cả khi không có bất kỳ triệu chứng nào vẫn nên khám 3-4 lần một năm. Hãy trao đổi với nha sĩ thường đi khám.**  
症状がなくても、年に3~4回はみてもらいます。かかりつけの歯医者に相談してください。
- **Hãy học kỹ cách đánh răng đúng cách.**  
歯磨きの方法をしっかり教えてもらいましょう。
- **Hãy nói với nha sĩ việc đang điều trị bệnh tiểu đường.**  
歯医者では、糖尿病の治療をしていることを伝えましょう。

## Những điều cần chú ý khác

他にも気を付けること



- **Bỏ hút thuốc.**  
タバコはやめます。
- **Hút thuốc lá khiến dễ mắc bệnh nha chu hơn và làm bệnh nha chu dễ xấu đi.**  
タバコを吸うことで、歯周病になりやすく、歯周病が悪くなりやすい。
- **Nếu ăn vặt nhiều, ăn nhiều đồ ngọt sẽ dễ mắc bệnh nha chu.**  
おやつが多い、甘いものをたくさん食べると歯周病になりやすい。
- **Không sử dụng tăm xỉa răng. Vì sẽ làm tổn thương nướu và làm cho khoảng cách giữa răng với răng hở rộng ra.**  
爪楊枝は使用しない。歯ぐきをいたため歯と歯の間が広がります。