Tác Giả: Bác sĩ Nguy□n Ý-Đ□c
Thứ Sáu, 13 Tháng 3 Năm 2009 05:03

Y văn x□a nh□c nh□ B□nh tùng kh□u nh□p là có ý nói đ□n s□ ăn u□ng không đúng cách s□ đ□a t□i m□t s□ b□nh. Ch□ng h□n ăn nhi□u h□n v□i nhu c□u s□ b□ b□nh m□p phì. Tiêu th□ quá nhi□u ch□t béo đ□ng v□t s□ b□ b□nh tim m□ch. Th□c ăn không r□a s□ch, n□u chín nhi□m vi khu□n, siêu vi gây ra ng□ đ□c th□c ph□m, u□ng nhi□u r□□u, hút nhi□u thu□c lá tăng r□i ro ung th□ mi□ng□ Nh□ng đâu có ai ng□ nhi□u b□nh hi□m nghèo cũng có th□ b□t ngu□n t□ răng mi□ng. Ch□ng h□n b□nh ti□u đ□□ng, b□nh tim m□ch, b□nh ph□i, b□nh loãng x□□ng, b□nh th□n, b□nh th□p c□p tình, m□ sanh non, con thi□u ký.

Mi□ng

Mi□ng là c□a m□ phía trên c□a b□ máy tiêu hóa, b□t đ□u t□ c□p môi r□i t□i răng, l□i, l□□i và h□ng.

Mi□ng có vai trò quan tr□ng trong s□ tiêu hóa th□c ph□m. Th□c ăn đ□□c răng nghi□n nát, tr□n v□i n□□c mi□ng, thành m□t kh□i nho nh□, m□m m□m đ□ đ□a xu□ng d□ dày. Ăn ch□m, nhai k□ giúp s□ tiêu hóa d□ dàng.

Cũng t□ mi□ng, diêu t□ amylase b□t đ□u phân hóa ra đ□□ng các ch□t tinh b□t trong c□m, trong h□t đ□u. Cho nên nhai c□m lâu ta th□y có v□ ng□t ng□t □ l□□i.

M□i sanh, xoang mi□ng v□i các mô m□m nh□ môi, l□□i, vòm mi□ng, hai bên má đ□u không có vi khu□n.

Sinh ra, n□m trong lòng m□, ng□m núm vú bú nh□ng gi□t s□a đ□u tiên là lúc vi khu□n b□t đ□u xâm nh□p vào mi□ng, n□u m□ không lau s□ch nhũ hoa. R□i t□ đó, v□i s□ ăn u□ng, chung đ□ng, vi sinh v□t trong mi□ng tăng d□n.

Nhi□u ng□□i v□n đinh ninh là mi□ng mình là n□i vô trùng, s□ch s□, th□m tho, nh□t là sau khi đánh răng, xúc mi□ng vài l□n trong ngày. Nh□ng t□□ng v□y mà không ph□i v□y.

Vì r□t nhi□u nghiên c□u đã ch□ng minh r□ng trong mi□ng c□a ta có c□ vài ba trăm lo□i vi sinh v□t th□□ng tr□c trú ng□, vãng lai. Có ng□□i ví mi□ng nh□ m□t cánh r□ng già v□i lúc nhúc c□ nhi□u trăm t□ vi khu□n. N□u không gi□ gìn v□ sinh răng mi□ng, thì s□ vi khu□n trong mi□ng lên t□i c□ ngàn t□, nhi□u h□n □ b□t c□ n□i nào trong c□ th□, so v□i m□t di□n tích nh□ bé ch□ ch□a đ□□c n□m tay trung bình.

V□y thì làm sao mà chúng l□i xâm nh□p xoang mi□ng b□t h□p pháp đ□□c nh□ v□y?

Vi khu□n, virus có kh□p m□i n□i chung quanh ta: trong không khí, trong n□□c u□ng, trong rau th□t trái cây, trên da, trong c□n bã tiêu hóa. M□t s□ gây ra b□nh, m□t s□ khác lành tính, h□u ích. Chúng vào mi□ng khi ta hé môi hít th□, khi ta ăn u□ng, khi mi□ng ng□m ngón tay d□, hôn ng□□i có b□nh.

Th□c tâm mà nói, không ph□i t□t c□ các vi khu□n trong mi□ng đ□u gây ra b□nh mà ch□ có m□t s□ lo□i. Đó là các vi khu□n nhu□m m□u d□□ng tính (Gram-positive) Lactobaccillus, Streptococcus mutans, Streptococcus sanguis, Staphylococci, Actinomyces và nhi□u vi khu□n y□m khí, đ□c bi□t là lo□i gram-negative bacteroid và xo□n khu□n spirochet.

Vào t□i mi□ng, chúng chia nhau □n náu kh□p n□i: khe k□ răng, n□□u, m□t l□□i, h□ng. Có lo□i bám vào răng, có lo□i bám vào các ph□n m□m và t□n t□i mãi mãi. Chúng sinh s□ng b□ng nh□ng ch□t ti□t □ mi□ng, nh□ng s□i th□t cá, nh□ng m□nh rau, trái cây nh□t là ch□t tinh b□t và đ□□ng, v□□ng m□c □ răng, □ l□i. Ch□ n□a gi□ sau khi ăn mà nh□ng v□n th□c ph□m này không đ□□c lo□i b□ thì vi khu□n s□ bu vào, nh□u nh□t. Và gây ra tai h□a, b□nh t□t.

Vi sinh v□t nguy h□i có th□ gây ra b□nh t□i ch□, cho răng mi□ng ho□c xa h□n, t□i các vùng khác c□a c□ th□, v□i các nguyên lý khác nhau.

Theo nhi□u nghiên c□u, các vi khu□n này s□n xu□t ra 3 lo□i đ□c t□: ngo□i đ□c t□ đ□m ch□t hòa tan trong n□□c có tác d□ng nh□ m□t lo□i enzym; n□i đ□c t□, m□t th□ đ□□ng-đa polysaccharides n□m trong màng b□c vi khu□n; và các ph□ ph□m do vi khu□n chuy□n hóa mà thành, nh□ h□p ch□t bay h□i sulfur, các ch□t acid béo acid propionic, acid butyric, acid lactic□

B□nh □ mi□ng

B□nh t□i ch□ th□□ng th□y là nh□ng b□a răng (plaques), sâu răng (cavities), viêm n□□u (gingivitis), viêm nha chu (periodontis).

a-B□a Răng

B□a là nh□ng màng sinh h□c ph□ trên răng và g□m có c□ tri□u con vi khu□n, h□p ch□t cao phân t□ c□a n□□c mi□ng, các ph□ ph□m c□a vi sinh v□t. N□u không đ□□c l□y đi, các màng này càng ngày càng dày lên và tr□ thành cao răng (tartar), m□t l□p c□n vôi khá c□ng và là n□i trú □n c□a r□t nhi□u vi khu□n Streptococcus sanguis và Streptococcus mutans.

b-Sâu Răng

Tr□ em v□n th□□ng đ□□c cha m□ nh□c nh□ là ăn nhi□u k□o, nhi□u đ□□ng s□ b□ sâu răng, sún răng.

Nh□ng th□c ra đ□□ng không ph□i là th□ ph□m, mà là tác nhân, tòng ph□m h□ tr□ cho cho nh□ng th□ ph□m vi khu□n. Vi khu□n tiêu th□ đ□□ng (nh□t là sucrose) và t□o ra acit lactic và nhi□u ph□ ph□m có đ□ acit khá cao. Các ph□ ph□m này ăn mòn men răng. Răng m□t d□n khoáng ch□t, tr□ thành l□ ch□. Thêm vào đó, c□n vôi càng dày thì n□□c mi□ng không l□t đ□□c vào đ□ trung hòa ch□t chua, b□o v□ răng, răng càng h□ hao thêm.

Cũng nên l□u ý là u□ng n□□c ng□t s□i b□t (sugared soda pop) l□i càng làm răng mau h□ h□n. S□ là trong n□□c u□ng này v□a có nhi□u ch□t ng□t l□i có nhi□u acid phosphoric, cho nên ch□t chua tai h□i cho răng □ trong mi□ng gia tăng.

Vi khu□n Streptococcus mutans là th□ ph□m chính c□a sâu răng, r□i đ□n Lactobaccilli,

Actinomyces và m□t s□ vi khu□n bi□n hóa ch□t đ□m khác (proteolytic bacteria)

c-Viêm n□□u và nha chu

N□□u là l□p mô liên k□t đ□c và niêm m□c bao quanh chân và c□ răng.

Viêm n□□u th□□ng là do các m□ng b□a □ m□t răng kích thích, làm cho s□ng lên, đ□, ch□y máu và đau. Ch□a ngay, b□nh s□ h□t nh□ng n□u đ□ lâu, s□ đ□a t□i viêm nha chu v□i h□ hao x□□ng □ răng và răng.

Hút thu□c lá, b□nh ti□u đ□□ng, tu□i cao, kém v□ sinh răng mi□ng, kém dinh d□□ng, khô mi□ng □là nh□ng r□i ro làm n□□u b□ viêm nhi□u h□n.

Nha chu là các mô nâng đ□, b□o v□ và nuôi d□□ng răng. Đó là x□□ng răng (cementum), m□t l□p mô m□ng trên m□t chân răng; x□□ng □ răng (alveolair bone) và x□□ng hàm; màng nha chu (periodontal membrane) và n□□u.

Trong b□nh nha chu, các thành ph□n này đ□u b□ vi khu□n t□n công, làm h□ hao. B□nh thông th□□ng nh□t là viêm nha chu mãn tính □ l□p ng□□i trên 35 tu□i. N□□u răng s□ng, đ□ ch□y máu, tách xa răng, m□ thành hình □ gi□a răng và n□□u, mi□ng có mùi hôi.

Bi□n ch□ng c□a viêm nha chu g□m có răng r□ng. b□nh đ□ng m□ch tim, b□nh ti□u đ□□ng, sinh con thi□u ký, tai bi□n não, b□nh hô h□p□

B□nh xa mi□ng

Xoang mi□ng có liên h□ t□i toàn b□ c□ th□. Do đó các b□nh c□a răng mi□ng có th□ là bi□u hi□n c□a các b□nh t□ng quát, đ□ng th□i cũng có th□ là ngu□n gây ra m□t s□ b□nh c□a c□ th□.

Ng□□i b□ viêm gan do virus th□□ng có các màng tr□ng nh□ trong mi□ng. B□nh nhân li□t kháng HIV/AIDS hay b□ n□m candida trong mi□ng. B□nh nhân ti□u đ□□ng th□□ng hay b□ viêm n□□u□

Ng□□c l□i, vi khu□n gây b□nh răng mi□ng có th□ □nh h□□ng vào các b□ ph□n khác qua s□ lây lan vi khu□n trong dòng máu và đ□c t□ c□a chúng.

a-B□nh Đ□ng m□ch tim

Ngoài các nguy c□ c□ đi□n th□□ng th□y nh□ cao huy□t áp, cao cholesterol, h□u qu□ c□a hút thu□c lá, b□nh đ□ng m□ch tim còn do m□t s□ nguy c□ khác gây ra, trong đó có b□nh nha chu.

K□t qu□ nhi□u nghiên c□u cho th□y, ng□□i có b□nh nha chu đ□u b□ b□nh tim m□ch nhi□u g□p đôi ng□□i bình th□□ng.

Có nhi□u lý thuy□t đ□ gi□i thich s□ liên h□ này.

M□t gi□i thích cho là vi khu□n t□ mi□ng lan vào dòng máu, bám vào các m□ng ch□t béo □ đ□ng m□ch tim, t□o ra máu c□c, ngăn c□n máu nuôi t□ bào tim và đ□a t□i c□n suy tim.

Gi□i thích khác nói là nh□ng t□o ph□m c□a viêm nha chu có tác d□ng tr□c ti□p lên l□p t□ bào lót đ□ng m□ch, gây ra s□ x□ v□a đ□ng m□ch này.

M□t gi□i thích n□a căn c□ vào vi□c ng□□i b□ nhi□m trùng mi□ng th□□ng hay b□ r□ng răng. Không có răng, h□ th□□ng tránh nh□ng món ăn khó nhai và tiêu th□ món ăn có nhi□u năng l□□ng và ch□t béo. Mà nhi□u ch□t béo là r□i ro đ□a t□i b□nh tim m□ch.

b-Viêm nhi□m trùng n□i m□c tim

B□nh x□y ra khi vi khu□n trong máu bám vào van tim b□t bình th□□ng ho□c mô tim đã b□ t□n th□□ng. Tuy r□t hi□m nghèo, nh□ng may m□n là b□nh ít khi x□y ra □ ng□□i có trái tim lành m□nh.

Nhi□m huy□t th□□ng là do các vi khu□n mà c□ th□ ti□p xúc trong sinh ho□t th□□ng l□, đôi khi cũng do vi khu□n sau các ph□u thu□t □ mi□ng, ru□t, c□ quan hô h□p, c□ quan bài ti□t n□□c ti□u.

Vi□c dùng kháng sinh đ□ phòng b□nh tr□□c khi nh□ răng, c□o b□a răng ch□ áp d□ng khi b□nh nhân có các r□i ro v□ c□u t□o tim, nh□ là có ti□n s□ viêm n□i m□c tim, thay van tim nhân t□o, b□nh tim b□m sinh.

H□i Tim M□ch Hoa K□ đ□ ngh□ là đ□ tránh viêm nhi□m n□i m□c tim do vi khu□n t□ mi□ng, c□n gi□ v□ sinh răng mi□ng và đi khám nha sĩ đ□u đ□n theo đ□nh k□.

c-B□nh ph□i

Vi khu□n trong mi□ng có th□ đ□□c hít vào ph□i r□i gây ra các b□nh hô h□p nh□ s□ng ph□i, đ□c bi□t là ng□□i đang b□ viêm nhi□m n□□u. S□ng ph□i là b□nh hi□m nghèo, nh□t là □ ng□□i tu□i cao và ng□□i mà s□c đ□ kháng suy y□u. Vi khu□n th□□ng g□p là Streptococcus pneumonia, Mycoplama pneumona và Hemophillus influenza, đôi khi các vi khu□n y□m khí thu□c nhóm Actinomyces.

B□nh nhân ti□u đ□□ng, ng□□i nghi□n r□□u th□□ng b□ viêm n□□u v□i các vi khu□n này r□i hít vi khu□n vào ph□i.

Bác sĩ Nha khoa, Hardy Limeback, Đ□i h□c Toronto, nh□n th□y r□ng ng□□i □ vi□n d□□ng lão ít đi khám nha sĩ b□ t□ vong nhi□u h□n vì s□ng ph□i.

d-B□nh ti□u đ□□ng

K□t qu□ nhi□u nghiên c□u khoa h□c cho th□y b□nh nhân ti□u đ□□ng lo□i 1 th□□ng hay b□ viêm nhi□m nha chu h□n là ng□□i bình th□□ng vì c□ th□ c□a h□ d□ b□ nhi□m trùng. Viêm nha chu cũng là m□t trong nhi□u bi□n ch□ng c□a ti□u đ□□ng.

Ng□□c l□i b□nh nha chu làm tăng đ□□ng huy□t và tăng h□u qu□ x□u c□a b□nh chuy□n hóa này.

e-Sanh non, con thi□u ký

Trong th□i k□ mang thai, có nhi□u thay đ□i hormon □ ng□□i m□. Các thay đ□i này có th□ đ□a t□i viêm n□□u răng mà không c□n ph□i có các m□ng b□a răng.

Theo vi□n Nha Khoa Hoa K□, ph□ n□ mang thai mà b□ viêm nha chu s□ sanh con s□m ho□c con thi□u cân b□y l□n nhi□u h□n

.Bác sĩ Dasanavake AP , Đ□i h□c Nha Alabama cho hay, kém v□ sinh răng mi□ng □ ph□ n□ mang thai là m□t r□i ro đ□c l□p đ□a t□i sanh non và con thi□u cân, d□□i 2500 gr.

Bác sĩ Steven Offenbacher, Tr□□ng Nha, đ□i h□c North Carolina t□i Chapel Hill k□t lu□n là 18,2% các tr□□ng h□p sanh non, thi□u ký có nguyên nhân t□ các b□nh răng.

Do đó h□i Nha Chu Hoa K□ khuyên ph□ n□ d□ đ□nh có thai nên đi khám răng mi□ng đ□u đ□n.

g-B□nh loãng x□□ng

K□t qu□ nghiên c□u công b□ trong Journal of Periodontology tháng 6 năm 2007 cho hay, ph□ n□ b□ viêm nhi□m nha chu có nhi□u kh□ năng h□ hao x□□ng □ xoang mi□ng, đ□a t□i r□ng răng, n□u không đi□u tr□.Tác gi□ nghiên c□u, bác sĩ Renee M. Brennan, Đ□i h□c Buffalo, đ□ ngh□ b□ sung estrogen đ□ gi□m r□i ro này.

Trong khi đó thì nghiên c□u do bác sĩ Brian H. Mullally, Đ□i h□c Queens, B□c Aí Nhĩ Lan, cho hay nha chu c□a đa s□ ph□ n□ đang dùng thu□c viên ng□a thai đ□u không đ□□c lành m□nh.

K□t lu□n

T□ năm 1998, Vi□n Nha Chu Hoa K□ đã phát đ□ng m□t ch□□ng trình h□□ng d□n cho qu□n chúng v□ s□ liên h□ gi□a nhi□m trùng răng mi□ng v□i các b□nh viêm mãn tính nh□ ti□u đ□□ng, tim m□ch, s□ng ph□i□Do đó, đi□u tr□ viêm mi□ng không nh□ng gi□i quy□t các b□nh t□i ch□ mà còn giúp đi□u tr□ các b□nh liên h□ khác.

Đ□ng th□i, gi□ gìn v□ sinh răng mi□ng cũng r□t quan h□.

H□i Nha Hoa K□ ngh□ nh□ng bi□n pháp gi□n d□ nh□ sau:

-Đánh răng ít nh□t hai l□n m□i ngày v□i kem có ch□t fluoride

-Thay bàn ch□i m□i 3-4 tháng ho□c khi th□y đ□u bàn ch□i tòe ra.

-Dùng s□i ch□ lau s□ch k□ răng đ□ lo□i b□ m□ng b□a vi khu□n dính □ đây, mà bàn ch□i không t□i đ□□c. Nhi□u gi□i ch□c y t□ coi vi□c dùng ch□ răng quan tr□ng h□n là đánh răng v□i bàn ch□i.

-Dinh d□□ng cân b□ng, đ□y đ□. Gi□i h□n vi□c ăn v□t.

-Thăm nha sĩ theo đ□nh k□ đ□ khám r□a răng.

Ngoài ra đ□ tránh vi sinh v□t xâm nh□p xoang mi□ng, nên r□a tay sau khi đi v□ sinh, tr□□c khi ăn u□ng, không nên đ□a tay d□ vô mi□ng

Nh□ng l□i khuyên xem ra cũng d□ làm và cũng không t□n kém gì cho l□m. Th□c hi□n đ□□c, không nh□ng tránh đ□□c b□nh t□t mà còn có hàm răng tr□ng đ□p, giúp cho n□ c□□i t□□i t□nh, g□□ng m□t b□t hom hem, d□ng nói ít phì phò.

Đúng nh□ các c□ ta v□n nói: Cái răng cái tóc là góc con ng□□i v□y.