

# Thực hành chăm sóc vệ sinh răng miệng của học sinh Trung học phổ thông tại Nam Định năm 2023

## Oral hygiene practices among high school students at Nam Dinh province

Trần Thị Hương Trà\*, Lê Chí Bằng\*,  
Hà Vũ Hoàng\*, Vũ Đình Việt Anh\*\*,  
Phan Thị Bích Hạnh\*\*\*

\*Trường Đại học Y Hà Nội,  
\*\*Viện Răng Hàm Mặt Trung ương,  
\*\*\*Đại học Quốc gia Hà Nội

### Tóm tắt

**Mục tiêu:** Mô tả thực trạng thực hành vệ sinh răng miệng của học sinh Trung học phổ thông (THPT) của tỉnh Nam Định năm 2023. **Đối tượng và phương pháp:** Nghiên cứu mô tả cắt ngang tiến hành trên 545 học sinh THPT từ lớp 10 đến lớp 12 tại Nam Định trong năm 2023. **Kết quả:** Trong 545 học sinh tham gia nghiên cứu, có 346 là học sinh nữ (chiếm 63,5%), 199 học sinh nam (36,5%). Tỷ lệ học sinh lớp 10, lớp 11, lớp 12 lần lượt là 45,8%, 30,8%, 23,4%. Nghiên cứu cũng chỉ ra 89,7% học sinh có thói quen sử dụng bàn chải để làm sạch răng, chỉ có 17,2% học sinh có thói quen sử dụng chỉ nha khoa, 15,6% học sinh sử dụng tăm sau khi ăn. Có 65,8% học sinh có thói quen chải răng 2 lần 1 ngày, 14,5% học sinh chải răng > 2 lần/ngày. Đa số học sinh có thói quen chải răng trước khi ăn sáng (77,8%) và buổi tối trước khi đi ngủ (76,1%). **Kết luận:** Các học sinh trong nghiên cứu có thói quen thực hành vệ sinh răng miệng tương đối tốt nhưng vẫn cần truyền thông nâng cao nhận thức của học sinh về thói quen sử dụng dụng cụ làm sạch răng, mức độ thường xuyên và thời điểm chải răng.

**Từ khoá:** Vệ sinh răng miệng, học sinh, trung học phổ thông.

### Summary

**Objective:** To describe the situation of dental care practice among high school students in Nam Dinh province in 2023. **Subject and method:** A cross-sectional study was conducted on 545 high school students from grade 10 to grade 12 at high schools in Nam Dinh in 2023. **Result:** Out of 545 students participating in the study, 346 were female students (accounting for 63.5%), 199 male students (36.5%). The proportion of students in 10<sup>th</sup>, 11<sup>th</sup> and 12<sup>th</sup> grades were 45.8%, 30.8%, 23.4%, respectively. Research also shows that 89.7% of students had a habit of using a toothbrush to clean their teeth, only 17.2% of students had a habit of using dental floss, 16.5% of students use toothpicks after eating. There were 65.8% of students have the habit of brushing their teeth twice a day, 14.5% of students brush their teeth > 2 times/day. Most students had a habit of brushing their teeth before breakfast (77.8%) and at night before going to bed (76.1%). **Conclusion:** The students in the study have relatively good oral hygiene practices but still need to communicate to raise students' awareness about the habit of using dental cleaning tools, how often and time of brushing teeth.

**Keywords:** Oral hygiene, students, high school.

Ngày nhận bài: 31/5/2023, ngày chấp nhận đăng: 13/6/2023

Người phản hồi: Trần Thị Hương Trà, Email: tranhuongtra@hmu.edu.com, Trường Đại học Y Hà Nội

## 1. Đặt vấn đề

Các vấn đề về sức khỏe răng miệng đang rất phổ biến với khoảng gần 3,5 tỷ người trên toàn thế giới mắc bệnh, ở mọi lứa tuổi, mọi tầng lớp xã hội [1]. Việc thực hành chăm sóc sức khỏe răng miệng không tốt cũng như chế độ ăn uống không khoa học là các nguyên nhân hàng đầu làm tăng nguy cơ của các bệnh về răng miệng. Nghiên cứu trên 2435 học sinh THPT tại Arab Saudi cho thấy những học sinh có thói quen vệ sinh răng miệng tốt sẽ giảm nguy cơ sâu răng, viêm lợi [2].

Việc phát hiện sớm các thói quen không tốt và can thiệp kịp thời sẽ giúp đối tượng phòng ngừa được các bệnh răng miệng sau này. Mặc dù ngành nha khoa đã có những tiến bộ vượt bậc trong việc phòng ngừa và điều trị các bệnh răng miệng, tuy nhiên vẫn có sự khác biệt trong thói quen vệ sinh răng miệng tồn tại giữa người dân sống tại khu vực thành thị và nông thôn [3]. Bên cạnh đó, đối tượng học sinh từ 15-18 tuổi có nhiều sự thay đổi trong tâm sinh lý từ đó dễ mắc các bệnh răng miệng như sâu răng hay viêm lợi hơn, chính vì vậy việc thực hành vệ sinh răng miệng đúng sẽ giúp các em có sức khỏe răng miệng ổn định cũng như góp phần cải thiện sức khỏe cộng đồng. Việc thực hành vệ sinh răng miệng của trẻ cũng có thể bị ảnh hưởng bởi nhiều yếu tố khác, chẳng hạn như tuổi, giới tính, khu vực sống hay sự quan tâm của bố mẹ [4].

Như vậy, nắm bắt được các yếu tố liên quan sẽ giúp xây dựng các chương trình nha học đường phù hợp với từng đối tượng, từ đó cải thiện thói quen vệ sinh răng miệng của trẻ theo hướng tích cực hơn. Ở Việt Nam có nhiều nghiên cứu về thực hành vệ sinh răng miệng học đường nhưng chủ yếu tập trung vào lứa tuổi mẫu giáo, tiểu học và trung học cơ sở, chưa có nhiều nghiên cứu trên đối tượng học sinh phổ thông. Do đó, chúng tôi tiến hành nghiên cứu này với mục tiêu: *Mô tả thực trạng thực hành vệ sinh răng miệng ở học sinh 1 số trường THPT ở Nam Định từ đó có các khuyến nghị giúp cải thiện 1 phần sức khỏe răng miệng của học sinh THPT ở Việt Nam.*

## 2. Đối tượng và phương pháp

### 2.1. Đối tượng

Học sinh đang học lớp 10, lớp 11, lớp 12 tại trường THPT của tỉnh Nam Định trong năm 2023.

*Địa điểm nghiên cứu:* Nghiên cứu được thực hiện tại Nam Định.

### 2.2. Phương pháp

*Thiết kế nghiên cứu:* Mô tả cắt ngang.

*Cỡ mẫu và chọn mẫu*

Cỡ mẫu: Được tính theo công thức cỡ mẫu cho việc ước tính một tỷ lệ trong quần thể:

$$n = Z^2_{(1-\alpha/2)} \cdot \frac{p \cdot (1-p)}{(\epsilon \cdot p)^2}$$

n: Kích thước mẫu.

$Z_{(1-\alpha/2)}$ : Giá trị từ các bảng xác suất, Chọn  $\alpha = 0,05$ , độ tin cậy là 95%, giá trị của Z tương ứng với giá trị này là 1,96.

p: Tỷ lệ học sinh trung học thực hành sức khỏe răng miệng tốt.

$p=0,31$  theo nghiên cứu tỷ lệ học sinh trung học thực hành vệ sinh răng miệng tốt ở tỉnh Bình Định năm 2019 [5].

Chọn  $\epsilon = 0,12$ .

Thay vào công thức tính được cỡ mẫu dự kiến của nghiên cứu là  $n = 515$ . Trên thực tế chúng tôi thu thập được 545 mẫu nghiên cứu đủ điều kiện.

*Cách chọn mẫu:* Lập danh sách các trường THPT của tỉnh Nam Định năm học 2023. Chọn ngẫu nhiên các trường từ danh sách cho đến khi tổng số học sinh của các trường được chọn dư thêm 10% so với cỡ mẫu tối thiểu. Gửi phiếu điều tra online qua phần mềm Redcap tới các trường được chọn và cô giáo chủ nhiệm để cô giáo chủ nhiệm chuyển tới các học sinh điền phiếu online cho đến khi đủ cỡ mẫu.

*Các nhóm biến số và chỉ số chính*

Thông tin chung của đối tượng nghiên cứu: Tuổi, giới, học sinh lớp.

Dụng cụ làm sạch răng: Chỉ nha khoa, bàn chải răng, nước súc miệng, tăm...

Mức độ thường xuyên chải răng: > 2 lần/ngày, 2 lần/ngày, 1 lần/ngày, thỉnh thoảng.

Thời điểm chải răng: Buổi sáng trước khi ăn, buổi sáng sau khi ăn, buổi trưa sau ăn, buổi tối trước khi đi ngủ.

Thời lượng mỗi lần chải răng: Ít hơn 1 phút, ít hơn 2 phút, > 2 phút, khoảng 1 phút, khoảng 2 phút, không nhớ.

**2.3. Xử lý và phân tích số liệu**

Bộ câu hỏi được gửi qua phần mềm Redcap thu thập dữ liệu online. Số liệu được nhập, làm sạch và

quản lý bằng hệ thống Redcap (redcap.hmu.edu.vn) và phân tích bằng phần mềm thống kê R.4.0.4.

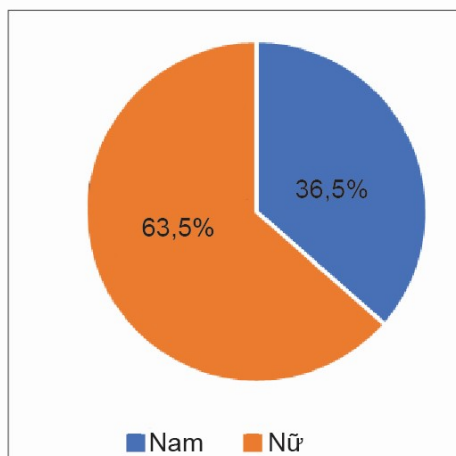
Số liệu được trình bày dưới dạng tần số và tỷ lệ % đối với biến định tính; dạng trung bình, độ lệch chuẩn, đối với biến định lượng.

**2.4. Vấn đề đạo đức nghiên cứu**

Đối tượng tự nguyện tham gia nghiên cứu. Nghiên cứu tiến hành khảo sát thông qua bảng câu hỏi ẩn danh, không khai thác bất kì thông tin cá nhân của học sinh nào. Dữ liệu khảo sát được bảo mật và chỉ sử dụng cho mục đích nghiên cứu.

**3. Kết quả**

**3.1. Đặc điểm đối tượng nghiên cứu**



**Biểu đồ 1.** Thông tin chung của đối tượng nghiên cứu

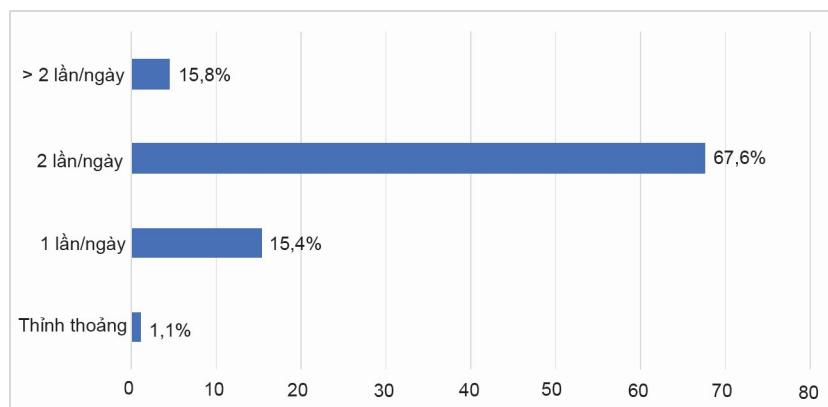
Tỷ lệ học sinh nữ tham gia nghiên cứu này nhiều hơn gấp 1,5 lần so với tỷ lệ học sinh nam.

**3.2. Thực hành vệ sinh răng miệng của học sinh Trung học phổ thông**

**Bảng 1.** Thói quen sử dụng dụng cụ làm sạch răng của học sinh THPT Nam Định

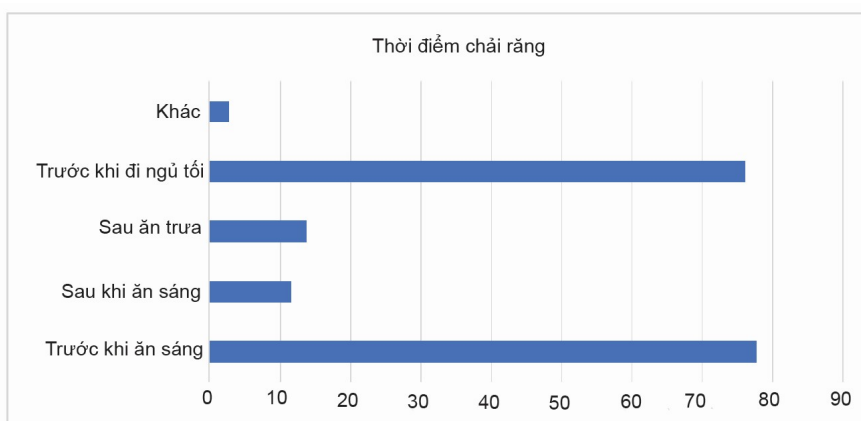
Đặc điểm	n (%)
Chỉ nha khoa	94 (17,2%)
Bàn chải răng	489 (89,7%)
Nước súc miệng	163 (29,9%)
Tăm xỉa răng	85 (15,6%)
Khác	10 (1,8%)

Đa số học sinh THPT sử dụng bàn chải để làm sạch răng (89,7%). Bên cạnh bàn chải, học sinh THPT cũng sử dụng đa dạng các loại dụng cụ làm sạch khác như chỉ nha khoa (17,2%), nước súc miệng (29,9%). Vẫn còn khoảng 15,6% số học sinh có thói quen sử dụng tăm để làm sạch răng.



**Biểu đồ 2.** Mức độ thường xuyên chải răng của học sinh THPT Nam Định

Đa số học sinh có thói quen chải răng 2 lần/ngày (67,6%), có đến 15,8% học sinh có thói quen chải răng > 2 lần/ngày. Không có học sinh nào không bao giờ chải răng, vẫn còn 15,4% học sinh chải răng 1 lần/ngày và 1,1% học sinh thỉnh thoảng mới chải răng.



**Biểu đồ 3.** Thời điểm chải răng của học sinh THPT Nam Định

Trong các học sinh tham gia nghiên cứu, đa số (77,8%) chải răng trước lúc ăn sáng, 76,1% học sinh chải răng vào buổi tối trước khi đi ngủ, chỉ có 11,6% học sinh chải răng sau khi ăn sáng và 13,8% học sinh chải răng sau bữa ăn trưa.

#### 4. Bàn luận

Nghiên cứu này thực hiện trên 545 học sinh THPT tại Nam Định. Phân bố về giới tính có sự chênh lệch khá lớn khi tỷ lệ nữ chiếm tới 63,5%, gấp 1,5 lần so với nam giới (36,5%). Kết quả nghiên cứu này

khác biệt rõ rệt so với nghiên cứu ở Saudi Arabi với tỷ lệ nam là 54,6%, tỷ lệ nữ chỉ có 45,6% [2].

Trong nghiên cứu này, đa số học sinh sử dụng bàn chải răng với kem chải răng để làm sạch răng (89,7%). Kết quả này thấp hơn kết quả của Đỗ Sơn Tùng và cộng sự nghiên cứu trên 1106 học sinh Trung học cơ sở (THCS) ở Bình Định khi có 98,9% học sinh sử dụng bàn chải và kem chải răng làm sạch răng [5]. Kết quả thực hành làm sạch răng bằng bàn chải của chúng tôi cũng cao hơn 1 chút so với nghiên cứu trên 2435 học sinh THPT của Saudi Arabi

có 88,5% học sinh sử dụng bàn chải chải răng mỗi ngày. Ở lứa tuổi học sinh THPT khi khả năng nhận thức và thực hành của học sinh cũng tốt hơn có thể dẫn tới thói quen thực hành vệ sinh răng miệng cũng đa dạng hơn, học sinh không coi chải răng bằng bàn chải và kem chải răng là cách duy nhất mà còn nhiều cách làm sạch răng khác như với nước súc miệng (29,9%), tăm xỉa răng (15,6%). Trong nghiên cứu của chúng tôi tỷ lệ sử dụng chỉ nha khoa để làm sạch răng chỉ có 17,2%. Chỉ nha khoa đã được chứng minh là phương pháp làm sạch răng, các mảng bám thức ăn ở kẽ răng 1 cách hiệu quả và an toàn. Bên cạnh đó nước súc miệng cũng được chứng minh hiệu quả cao trong phòng và điều trị các bệnh liên quan đến sức khoẻ răng miệng [6]. Trong nghiên cứu của Hoàng Bảo Duy và cộng sự, tỷ lệ học sinh sử dụng chỉ nha khoa/nước súc miệng trên học sinh THCS ở Bình Định là 30,2%, ở học sinh THCS ở Hải Phòng là 24,5%. Trong nghiên cứu này, tỷ lệ học sinh THPT sử dụng chỉ nha khoa và nước súc miệng khá cao, chiếm tới 47,1%. Trong nghiên cứu của AlGhamdi AS và cộng sự [2] cho thấy, chỉ có 10,5% học sinh cấp 3 sử dụng chỉ nha khoa để làm sạch răng, trong khi nghiên cứu của chúng tôi là 19,5%. Dù tỷ lệ sử dụng chỉ nha khoa chưa thực sự cao nhưng đây cũng là một kết quả khả quan và cần được quan tâm khuyến khích học sinh sử dụng chỉ nha khoa, nước súc miệng để dự phòng các bệnh răng miệng. Trong nghiên cứu này vẫn còn 85 học sinh THPT (15,6%) dùng tăm xỉa răng sau các bữa ăn, đây là hành vi không tốt đối với sức khoẻ răng miệng, do đó cần có các chương trình sức khoẻ răng miệng học đường nhằm truyền thông cho học sinh sử dụng các biện pháp làm sạch răng khác thay thế tăm xỉa răng như chỉ nha khoa, nước súc miệng bên cạnh bàn chải chải răng truyền thống.

Trong nghiên cứu của chúng tôi, tỷ lệ học sinh THPT chải răng 2 lần/ngày chiếm tới 67,6%, tỷ lệ học sinh chải răng nhiều hơn 2 lần/ngày chiếm tới 15,8%, như vậy tỷ lệ học sinh chải răng  $\geq 2$  lần/ngày của chúng tôi là 83,4%. Kết quả nghiên cứu của chúng tôi thấp hơn kết quả của Hoàng Bảo Duy nghiên cứu tỷ lệ học sinh THCS ở Hải Phòng chải răng  $\geq 2$  lần/ngày là 86,02% và cao hơn so với học sinh THCS ở Hải Phòng (73,9%) [7]. Trong nghiên cứu của AlGhamdi AS và cộng sự trên học sinh THPT

ở Saudi Arabi, tỷ lệ học sinh chải răng  $\geq 2$  lần/ngày chỉ là 59,3%.

Trong nghiên cứu này, tỷ lệ học sinh chải răng vào thời điểm trước khi ăn sáng chiếm 77,8%, chải răng vào buổi tối trước khi đi ngủ chiếm tới 76,1%. Trong khi tỷ lệ chải răng sau khi ăn sáng chỉ chiếm 11,6%. Mặc dù có nhiều nghiên cứu về thời điểm tối ưu nên chải răng [8] nhưng chưa có bằng chứng xác đáng về việc thời điểm chải răng tối ưu nhất là trước hay sau bữa ăn sáng. Tuy nhiên, Hiệp hội Nha khoa Hoa Kỳ vẫn luôn có hướng dẫn và khuyến cáo chải răng sau các bữa ăn để loại bỏ thức ăn bám ở kẽ răng và các mảng bám trên răng.

Nghiên cứu này có một số hạn chế nhất định. Trước tiên đó là việc chúng tôi sử dụng công cụ thu thập số liệu trực tuyến qua phần mềm Redcap, không có tương tác trực tiếp với học sinh để thu thập được thông tin 1 cách tốt nhất. Ngoài ra nghiên cứu của chúng tôi cũng chưa thu thập được một số thông tin khác về vệ sinh răng miệng như kỹ thuật chải răng, loại kem chải răng, loại tăm sử dụng làm sạch răng, các yếu tố ảnh hưởng tới việc thực hành chăm sóc vệ sinh răng miệng của học sinh THPT (nơi sinh sống, điều kiện kinh tế, hiểu biết của phụ huynh...). Các nghiên cứu tiếp theo chúng tôi dự kiến sẽ tiến hành với cỡ mẫu lớn hơn, các vùng sinh thái đại diện đầy đủ hơn và các câu hỏi nghiên cứu chặt chẽ hơn.

## 5. Kết luận

Tỷ lệ học sinh sử dụng bàn chải răng kết hợp kem chải răng để làm sạch răng trong nghiên cứu này chiếm tỷ lệ cao (89,7%), tỷ lệ học sinh chải răng  $\geq 2$  lần/ngày chiếm tới 83,4%, tỷ lệ chải răng trước khi ăn sáng và trước khi đi ngủ tối đều chiếm hơn 76%. Tuy nhiên, tỷ lệ học sinh sử dụng chỉ nha khoa vẫn còn thấp (17,2%), tỷ lệ sử dụng tăm xỉa răng sau ăn vẫn chiếm tỷ lệ cao (15,6%). Do đó cần có những chương trình truyền thông giáo dục dinh dưỡng học đường hướng tới học sinh có thói quen thực hành vệ sinh răng miệng tốt.

## Tài liệu tham khảo

1. Oral health. Accessed May 29, 2023. <https://www.who.int/health-topics/oral-health>

2. AlGhamdi AS, Almarghani AA, Alyafi RA, Kayal RA, Al-Zahrani MS (2020) *Gingival health and oral hygiene practices among high school children in Saudi Arabia*. Ann Saudi Med 40(2): 126-135. doi:10.5144/0256-4947.2020.126.
3. AlBashtawy M (2012) *Oral health patterns among schoolchildren in Mafraq Governorate, Jordan*. J Sch Nurs 28(2): 124-129. doi:10.1177/ 1059840511427405.
4. Chen L, Hong J, Xiong D et al (2020) *Are parents' education levels associated with either their oral health knowledge or their children's oral health behaviors? A survey of 8446 families in Wuhan*. BMC Oral Health 20(1): 203. doi:10.1186/s12903-020-01186-4.
5. Đỗ Sơn Tùng, Lê Văn Anh, Phùng Lâm Tới và cộng sự (2022) *Thực hành chăm sóc sức khỏe răng miệng và một số yếu tố liên quan ở học sinh 12 - 15 tuổi khu vực thành thị và nông thôn tỉnh Bình Định*. TCNCYH 160(12V2), tr. 309-317. doi:10.52852/tcncyh.v160i12V2.1277.
6. Amarasena N, Gnanamanickam ES, Miller J (2019) *Effects of interdental cleaning devices in preventing dental caries and periodontal diseases: A scoping review*. Aust Dent J 64(4): 327-337. doi:10.1111/adj.12722.
7. Hoàng Bảo Duy, Dương Thị Nga, Trần Thanh Bình và cộng sự (2023) *So sánh thực hành chăm sóc vệ sinh răng miệng ở học sinh 12-15 tuổi giữa hai tỉnh Hải Phòng và Bình Định*. VMJ 525(2). doi: 10.51298/vmj.v525i2.5197.
8. Attin T, Hornecker E (2005) *Tooth brushing and oral health: how frequently and when should tooth brushing be performed?* Oral Health Prev Dent 3(3): 135-140.