

MÒN RĂNG, TỤT LỢI VÌ ĐÁNH RĂNG QUÁ NHIỀU

Đánh răng quá thường xuyên lại có thể gây ra nhiều tác hại khôn lường. Để có một hàm răng đẹp, quan trọng nhất là phải vệ sinh và chăm sóc răng đúng cách.

Đánh răng quá nhiều không tốt cho răng, lợi

Vệ sinh răng miệng không đúng cách, cụ thể là đánh răng quá thường xuyên không những không bảo vệ được hàm răng mà trái lại còn gây ra nhiều bệnh nha khoa và gây mất thẩm mỹ.

Đánh răng quá thường xuyên gây mòn răng

Nhiều bệnh nhân đến điều trị nha khoa trong tình trạng răng bị xước, mòn chân, ê buốt, nhưng không rõ nguyên nhân vì vẫn vệ sinh răng miệng hàng ngày. Kết quả thăm khám cho thấy, nguyên nhân là do thói quen đánh răng quá 3 lần/ngày. Nhiều bệnh nhân chia sẻ mỗi ngày họ đánh răng 4 lần (sáng, trưa, chiều, tối). Thậm chí một số người còn duy trì thói quen đánh răng ngay sau khi ăn.

Đánh răng ngay sau khi ăn là thói quen sai lầm

Đây là thói quen sai lầm. Đánh răng để làm sạch các mảng bám nhưng nếu lạm dụng sẽ gây hại. Hệ quả phổ biến nhất là gây tổn thương bề mặt răng, mòn chân răng, ê buốt thậm chí tụt nướu. Bên cạnh đó, dù thường xuyên đánh răng nhưng nhiều người vẫn bị mắc các bệnh như sâu, viêm. Đó là do họ chải răng sai cách, không làm sạch hết phần thức ăn sót lại.

Đánh răng đúng cách

Về nguyên tắc, chỉ nên đánh răng 2-3 lần mỗi ngày, sau khi ăn đặc biệt là các món ngọt, tinh bột và trước khi ngủ. Trong đó, đánh răng trước khi ngủ là quan trọng nhất vì ban đêm miệng không hoạt động, vi khuẩn có điều kiện phát triển gây sâu răng.

Không nhất thiết phải đánh răng sau mỗi bữa ăn. Thay vào đó, có thể súc miệng với nước sạch, nước muối loãng hoặc dùng chỉ nha khoa. Lưu ý, không đánh răng ngay khi vừa ăn xong, lúc này môi trường miệng mang tính axit cao, chà mạnh dễ làm tổn thương men răng. Do đó, chỉ nên đánh răng sau khi ăn ít nhất 15-20 phút.

Dùng chỉ nha khoa thay vì đánh răng sau khi ăn

Vệ sinh răng miệng đúng cách là biện pháp quan trọng nhất để hạn chế các bệnh nha khoa. Kem đánh răng và nước súc miệng chỉ có tác dụng hỗ trợ. Vì vậy, việc lựa chọn bàn chải và đánh răng đúng cách là hết sức quan trọng. Nên dùng bàn chải mềm, lông nhỏ, đánh răng theo vòng tròn ngược chiều kim đồng hồ ở tất cả các bề mặt răng, nhẹ tay nhưng chải kỹ,