

10 QUY TẮC CHẢI RĂNG CẦN BIẾT

Nhiều người thường chỉ chú ý chải mặt trước của răng mà bỏ sót phần răng hàm hay mặt trong. Nên đánh răng ít nhất trong hai phút để đảm bảo sạch hết chất bẩn.

Dưới đây là một số quy tắc chải răng bạn ít biết:

1. Chờ 30 phút sau bữa ăn để đánh răng

Đánh răng ngay sau khi ăn thực phẩm có thể gây hại cho răng của bạn. Trong thời gian này, pH trong miệng của bạn thấp hơn so với bình thường và có tính axit cao hơn, do đó đánh răng lúc này có thể làm mài mòn và gây hại cho răng.

2. Đừng bắt đầu đánh răng ở cùng một vị trí

Nha sĩ nói rằng hầu hết mọi người thường bắt đầu đánh răng ở cùng một vị trí. Bởi vậy đến khi chải răng ở phần cuối cùng, bạn sẽ cảm thấy một chút buồn chán và sẽ chải qua loa ở phần này. Richard Price, chuyên gia tư vấn tiêu dùng của Hiệp hội Nha khoa Mỹ, khuyên bạn nên bắt đầu đánh răng ở mỗi nơi khác nhau, để răng được chải đồng đều như nhau.

3. Hãy nhẹ nhàng khi đánh răng

Chải răng nhẹ nhàng. Chải quá mạnh có thể làm hỏng răng và xói mòn nướu. Thay vì đánh răng mạnh và dọc theo hàm, hãy đưa bàn chải theo một chuyển động nhẹ nhàng, xoay tròn.

Nha sĩ David Genet khuyên nên đánh răng nhẹ nhàng như khi bạn khẽ làm sạch những đồ nội thất vô giá. Một cách dễ dàng để kiểm tra xem bạn đang đánh răng quá mạnh hay không là xem lông bàn chải có uốn cong trên răng hay không. Nếu lông bàn chải uốn cong, bạn đang đánh răng quá mạnh rồi.

4. Hãy đánh răng ít nhất hai phút

Hầu hết mọi người biết rằng nên đánh răng trong ít nhất hai phút. Nhưng hầu hết mọi người không chải răng đủ trong thời gian trên.

Cách tốt để đảm bảo bạn sẽ đánh răng cho hai phút là khóa vòi nước chảy vào lúc đó. Để vòi nước tiếp tục chảy làm chúng ta tăng tốc độ đánh răng để theo kịp với vòi nước. Một phương pháp khác có thể thử là mở một bản nhạc khi đánh răng, bạn sẽ không thể để ý đến thời gian trôi qua.

Ảnh: lifehack

5. Chú ý đến mặt bên trong của răng

Nhiều người thường chải mặt trước của răng nhiều hơn so với những phần còn lại. Trong khi mặt trước là phần mọi người đều nhìn thấy, thì tất cả răng của bạn cần được quan tâm đúng mức. Hãy chú ý đến răng hàm và mặt bên trong của răng.

6. Hãy chắc chắn rằng bạn đang sử dụng đúng loại bàn chải

Mọi người thường sử dụng bàn chải đánh răng quá lớn hay quá nhỏ so với kích thước miệng, khiến cho bàn chải không thể đến được với tất cả các vùng trong miệng.

Một vấn đề phổ biến khác là sử dụng bàn chải có lông quá cứng có thể gây tổn hại nướu. Hiệp hội Nha khoa Mỹ khuyến cáo sử dụng bàn chải mềm, do đó hãy chắc chắn rằng bàn chải của bạn không quá cứng với lợi.

7. Ăn trái cây và rau để làm sạch răng một cách tự nhiên

Mẹo hữu ích để làm sạch răng miệng là ăn các loại trái cây và rau quả có thể làm sạch răng miệng một cách tự nhiên như táo, cần tây. Trái cây và rau quả chứa nhiều chất xơ, giúp mài mòn tự nhiên và nhẹ nhàng loại bỏ các mảng bám.

Hãy súc miệng để loại bỏ bất kỳ vi khuẩn nào, đánh răng và xỉa răng mỗi khi bạn trở về nhà.

8. Giữ bàn chải sạch sẽ

Mặc dù bàn chải của bạn trông sạch sẽ sau khi đã hoàn thành việc đánh răng, vi khuẩn gây hôi miệng và sâu răng vẫn có thể phát triển trên đó. Hãy rửa sạch bàn chải sau khi sử dụng để giúp loại bỏ các vi khuẩn có hại.

Bạn cũng nên mua một chiếc ly để cắm bàn chải. Đừng để nó chạm vào bồn rửa mặt hay các đồ vật khác trong phòng tắm.

9. Thay bàn chải đánh răng sau 3-4 tháng

Hầu hết mọi người đều sử dụng bàn chải răng trong thời gian quá lâu. Hiệp hội Nha khoa Mỹ khuyến cáo thay đổi bàn chải của bạn sau 3-4 tháng, vì sau khoảng thời gian này lông bàn chải trở nên xơ và ít hiệu quả hơn, nhiều vi khuẩn và cao răng sẽ bám trên đó.

10. Làm sạch kẽ răng

Dù đánh răng là một cách rất hiệu quả để giữ cho răng của bạn sạch sẽ, lông bàn chải thường không thể chạm vào các kẽ răng, nơi thức ăn và vi khuẩn có thể phát triển thành cao răng.

Bạn nên dùng chỉ nha khoa trước hoặc sau khi đánh răng, chỉ nha khoa là một phần quan trọng trong việc giữ răng miệng của bạn sạch sẽ và khỏe mạnh.