

NGHIÊN CỨU CHỈ RA PHƯƠNG PHÁP ĐÁNH RĂNG HIỆU QUẢ NHẤT

Các chuyên gia của Anh đã đưa ra phương pháp đánh răng tốt nhất, không gây hại cho nướu và răng.

>>> Điều cần tránh khi đánh răng

Nhiều người trong chúng ta có thói quen đánh răng theo vòng tròn, chải răng ngang (bàn chải vuông góc với răng) hay đánh theo chiều dọc (thẳng lên và xuống theo răng). Tuy nhiên, cách chải răng này đã bỏ qua nhiều vị trí trên bề mặt răng: cổ răng, kẽ răng, rãnh nướu... dễ dàng tạo điều kiện cho mảng bám hình thành, tạo vôi răng, gây hôi miệng, viêm lợi...

Các nhà nghiên cứu thuộc ĐH College London (UCL) mới đây đã phân tích và đưa ra phương pháp đánh răng đúng đắn, tần suất và thời gian đánh bao lâu để đạt được hiệu quả cao nhất.

Theo đó, Aubrey Sheiham - giáo sư danh dự của Viện Dịch tễ học và Y tế công cộng cho biết: "Cách chải răng tốt nhất là nghiêng bàn chải một góc 45 độ về phía nướu răng và đánh vào ranh giới giữa răng - nướu để có thể loại bỏ mảng bám răng. Chải răng một cách nhẹ nhàng, rung nhẹ tại chỗ nhiều lần. Cách này sẽ giúp lông bàn chải len sâu vào kẽ răng, massage nướu, giúp nướu khỏe mạnh".

Giáo sư cũng nói thêm: "Để phương pháp chải răng này đạt được hiệu quả tốt nhất, bạn giữ bàn chải bằng hai ngón cái và trỏ, các ngón còn lại nắm hờ (tương tự như khi bạn cầm chiếc bút chì vậy) chứ không nên nắm thật chặt bàn chải. Việc cầm bàn chải đúng cách sẽ giúp bạn tạo ra lực vừa phải, không quá mạnh - để gây tổn thương đến nướu, làm hỏng men răng".

Tiến sĩ John Wainwright - người tham gia vào nghiên cứu cho biết: "Cần đánh răng trong ít nhất 2 phút. Bạn cũng lưu ý xoay bàn chải để đánh các vùng răng khác nhau, mỗi vùng lặp lại từ 6 - 10 lần. Chải hàm trên trước, hàm dưới sau; mỗi hàm cần chải sạch mặt ngoài, mặt trong, mặt nhai".

Trong 24 giờ, hàng triệu vi khuẩn có thể phát triển trong miệng và hình thành các mảng bám trên răng. Để ngăn chặn điều này, các chuyên gia khuyên nên đánh răng sau mỗi bữa ăn, tối thiểu 2 lần sáng sớm và buổi tối trước khi đi ngủ.