

5 THÓI QUEN RĂNG MIỆNG LÀNH MẠNH CẦN DUY TRÌ

Mọi người thường sử dụng những loại bàn chải cứng vì nghĩ rằng mới chải sạch. Thói quen này dễ khiến bạn bị mài mòn men răng.

>>> Lý do phải chăm sóc kỹ răng miệng

Ai cũng muốn có nụ cười rạng rỡ, nhưng sức khỏe răng miệng thường bị bỏ qua. Phát biểu trên Bodyandsoul, bác sĩ Peter Alldritt, Chủ tịch Ủy ban sức khỏe răng miệng, Hiệp hội Nha khoa Australia (ADA), liệt kê 5 thói quen lành mạnh cho miệng, răng và nướu mà mỗi người nên thực hiện bắt đầu từ hôm nay nếu muốn có răng miệng khỏe mạnh.

1. Duy trì chế độ ăn uống lành mạnh

Chế độ ăn là đề xuất đầu tiên của bác sĩ Alldritt để có hàm răng chắc khỏe. Nhiều nghiên cứu đã cung cấp bằng chứng cho thấy chế độ ăn uống ảnh hưởng đến mọi khía cạnh của cơ thể. Sâu răng do đường là mối nguy hiểm rõ rệt, Alldritt cho biết thêm rằng việc ăn thức ăn có tính axit có thể gây mòn răng, hòa tan lớp men trên bề mặt khiến răng trở nên mỏng hơn. Tình trạng này không thể tái tạo được. Ngay cả trái cây không đường, đồ uống tăng lực và nước giải khát cũng có tính axit.

2. Vệ sinh răng miệng tốt

"Hãy đánh răng 2 lần một ngày với kem đánh răng có flour", bác sĩ Alldritt khuyên. Cụ thể nên đánh răng vào buổi sáng sau khi ăn điểm tâm và vào buổi tối trước khi đi ngủ. Dùng chỉ nha khoa một lần trong ngày trước khi đi ngủ là lý tưởng. Nếu bạn đi ngủ với hàm răng được vệ sinh sạch sẽ, vi khuẩn sẽ không thể cư trú trong răng miệng bạn được.

Nhiều người thường có thói quen dùng bàn chải cứng để đánh răng vì nghĩ như thế sẽ chải sạch hơn. Đây là suy nghĩ rất sai lầm. Bác sĩ Alldritt nói: "Mọi người sử dụng những loại bàn chải cứng thay vì một cái bàn chải mềm, thói quen này làm cho răng bạn có nguy cơ bị mài mòn. Do đó tất cả nha sĩ thường khuyên chúng ta nên dùng bàn chải mềm".

3. Uống nước máy

Nước máy là nguồn chính của hydrat hóa. Nước máy, loại nước không có đường hay axit mà chứa flour giúp tăng cường men răng, tăng khả năng chống sâu răng.

4. Đến gặp nha sĩ thường xuyên

Đối với bệnh nhân có sức khỏe răng miệng tốt, nên đến nha sĩ mỗi năm một lần. Những người bị nhiều lỗ trám, lỗ sâu hay các vấn đề răng miệng khác, nên đến gặp nha sĩ ít nhất 6 tháng một lần bởi họ có nhiều vấn đề về răng cần chữa trị và ngăn ngừa.

"Phòng bệnh thì hơn chữa bệnh. Bạn nên nhớ rằng các nha sĩ sẽ kiểm tra bệnh về nướu và cả ung thư miệng cho bạn. Trẻ em từ một năm tuổi trở lên cần đi gặp nha sĩ 6 tháng một lần", bác sĩ Alldritt khuyên.

5. Đeo miếng nhựa bảo vệ răng miệng khi chơi thể thao

Nhiều người nghĩ việc đeo miếng nhựa bảo vệ răng không tốt cho quá trình luyện tập thể dục. Tuy nhiên, theo các nha sĩ, thói quen này rất tốt. "Hậu quả của những chấn thương thường nếu xảy ra ở miệng là nghiêm trọng và có thể để lại tổn thương suốt đời. Chẳng hạn một vết mẻ răng là điều dễ dàng xảy ra khi chơi thể thao hay trong một cuộc đấu nào đó. Bạn nên nhớ rằng là bộ phận cần được chăm sóc và bảo vệ kỹ lưỡng", Alldritt lưu ý.

