

THÊM NGUYÊN NHÂN GÂY SÂU RĂNG CÓ THỂ BẠN CHƯA BIẾT

Đường là một trong những nguyên nhân chính gây nên sâu răng, nếu bạn không chú ý đến vệ sinh răng miệng thật cẩn thận. Tuy nhiên, liệu có phải chỉ có kẹo bánh hay đồ ngọt mới khiến bạn gặp phải rắc rối với đường? Câu trả lời là không.

Đường là một trong những nguyên nhân chính gây nên sâu răng, nếu bạn không chú ý đến vệ sinh răng miệng thật cẩn thận. Tuy nhiên, liệu có phải chỉ có kẹo bánh hay đồ ngọt mới khiến bạn gặp phải rắc rối với đường? Câu trả lời là không.

>>> Nhật tạo ra miếng vá chống sâu răng vĩnh viễn

Trong một ngày, bạn thường ăn từ hai đến ba bữa ăn mặn, những bữa ăn này với người Việt Nam thường thường không thể thiếu được cơm đối với các bữa chính, hoặc xôi hay bún, phở... với bữa sáng. Cơm, bánh phở hoặc bún... đều có thành phần là tinh bột. Có một điều hẳn ít người biết đó là, không chỉ những thức ăn có vị ngọt mới chứa đường, cấu tạo của tinh bột cũng có đường.

Lượng đường trong tinh bột có thể không nhiều như trong những đồ ngọt khác nhưng nó cũng mang tới những tác hại nhất định tới sức khỏe răng miệng. Khi bạn ăn cơm chẳng hạn, lượng đường chứa trong thứ đồ ăn từ tinh bột này ngay lập tức chuyển hóa thành đường hữu cơ tác dụng xuống men răng, nếu để lâu sẽ làm mất khoáng men răng, và dễ dàng gây ra sâu răng.

Bạn cũng gặp phải điều tương tự ngay cả khi ăn sáng với các món ăn từ tinh bột như xôi lạc hay phở gà.

Bánh phở làm từ tinh bột cũng có chứa đường

Đường cũng có trong bát cơm hàng ngày của bạn

Tất cả những thức ăn có tinh bột đều mang tới nguy cơ hỏng men răng do tác dụng của đường. Thế có nghĩa là, dù bạn không phải là một người hảo ngọt, chỉ ăn những bữa chính trong ngày và ít khi ăn đồ ngọt, bạn cũng cần phải hết sức chú ý tới nguy cơ sâu răng do đường gây ra.

Tuy nhiên chúng ta hoàn toàn có thể phòng ngừa nguy cơ này bằng những cách thật đơn giản. Đánh răng không chỉ cần đều đặn hai lần một ngày mà còn cần phải đúng cách. Bạn cũng không nên đánh răng quá nhanh, hãy từ từ đánh răng như một khoảng thời gian thư giãn trong ngày. Sau bữa ăn hãy nhớ súc miệng thật kỹ, sử dụng chỉ nha khoa khi cần nếu bạn thấy thức ăn vẫn còn vướng trong răng.