

UỐNG NƯỚC NGỌT LÂU NGÀY CÓ THỂ LÀM MÒN MEN RĂNG

Một nghiên cứu mới của trường Nha khoa thuộc Đại học Southern Illinois, Mỹ cho thấy việc uống nước ngọt trong một thời gian dài sẽ làm mòn men răng.

>>> Uống nhiều nước ngọt có thể thay đổi não bộ

Theo các chuyên gia, nhiều người chỉ lo lắng về lượng đường cao trong nước ngọt làm cho họ tăng cân, béo phì, mà không nghĩ rằng độ axit cao có trong những thức uống này có thể phá hủy men răng. Một số loại nước có ga có chứa phosphoric, citric, đường khiến răng bị đen, xỉn màu, thiếu canxi. Đặc biệt, nếu bạn không vệ sinh răng miệng kỹ sau khi uống sẽ có thể bị sâu răng, men răng bị hủy hoại.

Các axit và đường sinh axit trong thức uống giải khát gây yếu men răng, góp phần hình thành lỗ sâu răng. Nghiêm trọng hơn, men răng yếu cùng với việc đánh răng không đúng cách có thể khiến bạn dễ dàng bị mất răng.

Để bảo vệ răng, bạn nên hạn chế uống nước ngọt. Nếu thèm, bạn có thể uống những món nước ít đường và axit như sữa, sinh tố hoặc nước ép trái cây nguyên chất thay cho các loại có ga.

Bạn có thể uống một lượng nước ngọt vừa phải để kích thích tiêu hóa và giúp bạn tỉnh táo hơn. Tuy nhiên, đừng quên súc miệng bằng nước sau khi uống để loại bỏ bớt các acid trong nước uống có ga để chúng không có cơ hội tiếp xúc lâu dài với bề mặt men răng.

Vệ sinh răng miệng cẩn thận, đánh răng thường xuyên, điều độ với kem đánh răng đặc trị có chứa Fluor hoặc các thành phần đặc biệt ngừa sâu răng từ đường cũng là cách hiệu quả để bạn bảo vệ hàm răng. Bạn cũng nên thường xuyên kiểm tra răng mỗi 6 tháng một lần để kịp thời phát hiện những dấu hiệu bất thường ở giai đoạn sớm.