

ĐÁNH RĂNG NGAY SAU KHI ĂN GÂY SÂU RĂNG?

Nhiều người thường đánh răng nhiều hơn số lần được khuyến cáo trong một ngày, đặc biệt là sau bữa ăn. Tuy nhiên, các nha sĩ Mỹ cảnh báo rằng việc đánh răng ngay sau khi ăn khiến răng mau hư. Tại sao?

Nhiều người thường đánh răng nhiều hơn số lần được khuyến cáo trong một ngày, đặc biệt là sau bữa ăn. Tuy nhiên, các nha sĩ Mỹ cảnh báo rằng việc đánh răng ngay sau khi ăn khiến răng mau hư. Tại sao?

>>> Đánh răng hai lần/ngày cho... tim khỏe

Các chuyên gia cho biết sau khi dùng các loại thức uống chứa nhiều axit như nước uống có ga, bia, rượu, nước ép trái cây..., các axit sẽ ăn mòn phần men răng và lớp dưới của men răng là ngà răng. Bên cạnh đó, việc đánh răng không đúng lúc, nhất là trong vòng 20 phút sau khi ăn, có thể khiến axit thấm sâu hơn vào răng, làm răng bị ăn mòn nhanh hơn bình thường.

Trong thử nghiệm, nhóm chuyên gia yêu cầu các tình nguyện viên đeo ngà răng làm từ răng người và đánh răng theo các chế độ khác nhau. Kết quả, răng bị bào mòn nhanh hơn ở những tình nguyện viên tiến hành việc đánh răng trong vòng 20 phút sau khi dùng bữa với thức uống có tính axit. "Điều đó có nghĩa là bảo vệ bề mặt răng ít nhất 30 phút sau khi ăn là việc nên làm trước khi đánh răng" - các nhà nghiên cứu kết luận.