

# NHỮNG "THỦ PHẠM" KHIẾN CHO RĂNG BẠN BỊ BIẾN MÀU

Nước khoáng, trà, coca và cà ri chính là bốn thủ phạm

Nước khoáng, trà, coca và cà ri chính là bốn thủ phạm khiến răng bạn bị biến sắc vì vậy nên chú ý trong cách sử dụng để bảo vệ hàm răng chắc khỏe.

>>> Chọn nước giải khát an toàn cho sức khỏe

Ảnh mang tính minh họa.

## 1. Nước khoáng

Chất hóa học vừa có lợi cho men răng nhưng đồng thời cũng làm cho răng chúng ta bị vàng đi. Nước khoáng có chứa rất nhiều chất hóa học, uống càng nhiều thì cũng đồng nghĩa với việc răng sẽ biến màu. Chuyên gia nha khoa của Mỹ khuyên rằng mỗi người tối thiểu nên uống 1 lít nước một ngày, trong đó chỉ nên có 300ml là nước khoáng còn lại 700ml nên là nước tinh khiết hoặc nước tự nấu.

## 2. Trà

Lá trà xanh có chứa rất nhiều Polyphenols. Nếu thường xuyên uống trà răng sẽ chuyển sang màu vàng. Các nghiên cứu cho thấy, thời gian ngâm trà càng lâu thì tác dụng của Polyphenols càng giảm đi. Vì vậy mà để bảo vệ hàm răng chúng ta nên kéo dài thời gian ngâm trà.

## 3. Coca

Đường và Carbon dioxide là hai thành phần chủ yếu của coca. Uống càng nhiều thì lượng đường bám trên răng sẽ tăng lên khiến cho răng bị đen. Có nghiên cứu phát hiện, nếu mỗi ngày uống 1 lít coca thì sau hai năm men răng sẽ bị các axit ăn mòn mất một nửa. Thông thường thì các loại nước ngọt có màu đậm sẽ không có lợi cho men răng.

## 4. Cà ri

Theo như danh sách những đồ ăn làm răng biến màu do hiệp hội nha khoa Mỹ công bố thời gian gần đây thì gừng có trong cà ri xếp vị trí đầu bảng. Các nghiên cứu chỉ rõ, gừng chính là khắc tinh của một hàm răng trắng bóng. Nếu bạn thật sự thích ăn cà ri thì nên chọn loại cà ri xanh để bảo vệ hàm răng.

