

KEM ĐÁNH RĂNG CÓ FLUOR: LỢI VÀ HẠI

Không thể phủ nhận lợi ích của kem đánh răng có chứa fluor. Tuy nhiên, lạm dụng chúng có thể gây hại, đặc biệt ở những địa phương bị ô nhiễm fluor trong nước.

>>> Triclosan trong xà phòng có thể ảnh hưởng thai nhi

Không thể phủ nhận lợi ích của kem đánh răng có chứa fluor. Tuy nhiên, lạm dụng chúng có thể gây hại, đặc biệt ở những địa phương bị ô nhiễm fluor trong nước.

>>> Triclosan trong xà phòng có thể ảnh hưởng thai nhi

Được xem là một trong top 10 những thành tựu của y tế cộng đồng thế kỷ 20 - fluor được biết nhiều đến nhất trong mặt hàng vô cùng gần gũi đó là kem đánh răng.

Kem đánh răng có fluor không phải cứ dùng nhiều là tốt.

Con dao hai lưỡi

Theo các tài liệu khoa học, fluor có nhiều vai trò quan trọng đối với cơ thể như giúp ngăn ngừa sâu răng, tham gia cấu trúc xương và dây chằng, kích thích tổng hợp collagen ở giai đoạn đầu để khôi phục xương gãy, kích thích các tế bào xương làm tăng khối lượng xương dùng trong điều trị bệnh loãng xương.

Men răng là tổ chức cứng nhất của cơ thể, thành phần chủ yếu của men răng là apatit, fluor có thể ngấm vào men răng và tạo thành fluoroapatit, làm cho răng cứng chắc hơn và ít bị ăn mòn bởi acid, từ đó tránh bị sâu răng. Tất cả những tác dụng trên là không thể phủ nhận. Tuy nhiên, PGS.TS Nguyễn Đình Hòa, Đại học Khoa học Tự nhiên cho biết, bất cứ chất gì cũng có mặt lợi và hại. Chúng chỉ thực sự hữu ích khi được dùng đúng tiêu chuẩn cho phép.

PGS Hòa cho biết, theo tiêu chuẩn Việt Nam quy định, hàm lượng fluor từ 0,5 - 1 mg/l là an toàn, nếu hàm lượng này được sử dụng trên mức quy định thì sẽ dẫn đến hội chứng giòn, gãy xương.

Điều này đã được minh chứng rõ tại vùng Phú Yên, Khánh Hòa - những vùng đất có nguồn nước nhiễm fluor được mệnh danh là "vùng đất không có nụ cười". Là nhà khoa học từng có đề tài nghiên cứu về ô nhiễm fluor trong nước tại những vùng này, PGS Hòa cảnh báo: Những vùng có ô nhiễm fluor thì việc dùng kem đánh răng có chứa fluor chẳng khác nào trát thêm chất độc vào răng.

Cần có khuyến cáo

TS Nguyễn Hữu Hoan cho rằng, với trẻ em từ 1 - 6 tuổi thì không nên sử dụng kem đánh răng có fluor. Với người trưởng thành, chỉ cần bôi một lớp mỏng trên bề mặt bàn chải chứ không cần một lớp dày như quảng cáo là đủ. "Chưa kể đến tác hại của việc thừa fluor, việc bôi nhiều kem đánh

răng cũng là điều rất lãng phí” - TS Nguyễn Hữu Hoan cho biết. Còn PGS.TS Nguyễn Đình Hòa, đưa ra lời khuyên: nếu đánh răng ngày 2 lần thì 1 lần đánh với kem đánh răng có fluor và 1 lần đánh răng với nước muối loãng. Chú ý, những vùng có ô nhiễm fluor thì tuyệt đối không sử dụng kem đánh răng có chứa fluor.

Có một thực tế, gần như chưa có một khuyến cáo nào của nhà sản xuất rằng người dân ở vùng nào thì không nên sử dụng kem đánh răng có chứa chất fluor. Mặc nhiên những quảng cáo trên các phương tiện thông tin đại chúng đều cho người ta ngầm hiểu: kem đánh răng phải có fluor và có fluor mới là tốt nhất.

Bên cạnh đó, những hình ảnh quảng cáo chiếc bàn chải đầy ắp lớp kem cũng khiến người tiêu dùng ngầm hiểu, phải một lượng như vậy thì mới đảm bảo răng được làm sạch. “Điều này không hoàn toàn đúng” - PGS.TS Nguyễn Đình Hòa cho biết.

PGS Hòa cũng cho biết, tại các nước, người ta sản xuất hai loại kem đánh răng, loại có fluor và loại không có fluor để người tiêu dùng lựa chọn. Bên cạnh đó, các nhà sản xuất cũng khuyến cáo đối tượng nào nên sử dụng kem đánh răng có fluor và công bố tiêu chuẩn rõ ràng. Còn ở Việt Nam, dường như mặc định, đã là kem đánh răng thì phải có fluor, không cần biết, đặc điểm nước vùng đó có nhiễm fluor hay không.

TS Nguyễn Hữu Hoan, Viện Hóa học Công nghiệp cũng đồng ý với quan điểm trên. TS Hoan cho biết: bản thân chất fluor là một hóa chất cực độc. Nếu là fluor nguyên chất chỉ cần một lượng rất nhỏ dính vào móng tay cũng đủ làm mủn móng. Việc phối trộn fluor trong kem đánh răng là cần thiết nhưng phải được kiểm soát chặt chẽ và cần khuyến cáo nên sử dụng ở mức độ vừa phải.

Tắm nước - Max 455

Hãng sản xuất: Maxcare - Nhật Bản

Giá bán: 1.200.000 VNĐ

Bàn chải đánh răng điện tử HT-B450

Hãng sản xuất Omron - Nhật Bản

Giá bán: 1.580.000 VNĐ