

# NHỮNG THỰC PHẨM LÀM HỎNG RĂNG

Các bác sĩ chuyên khoa răng miệng Australia đã

Các bác sĩ chuyên khoa răng miệng Australia đã lập ra danh sách các thực phẩm có hại cho răng. Trong danh sách này, ngoài các loại nước ngọt có ga, còn có cả những chất có lợi cho sức khoẻ nói chung.

Có những chất có lợi cho sức khoẻ nhưng lại không tốt cho răng. Ảnh: Shutterstock

Theo Chủ tịch Hội Răng Miệng Australia, bác sĩ Philipp Sawyer thì nước cam vắt, nước tăng lực như Red Bull, V-Energy là kẻ thù chủ yếu của men răng. Chất có hại trong các đồ uống này là đường và những axit.

Ông Sawyer nhấn mạnh: "Hầu như ai cũng hiểu các chất gì gây ra bệnh sâu răng, trong khi đó chính các em nhỏ là lớp người men răng còn "non" nên bị huỷ hoại nhanh nhất lại là những người suốt ngày ăn và uống những thứ gây hại cho răng, mà đáng ra chúng ta chỉ nên cho chúng sử dụng có mức độ vào bữa sáng và bữa trưa...".

Nhà dinh dưỡng học Tania Ferraretto lưu ý rằng, hầu hết các hoa quả đều chứa đường và axit. à nói thêm "Song nếu chỉ vì sợ đường và axit làm hại răng mà không cho trẻ ăn những thực phẩm từ thực vật loại này thì thật là sai lầm. Đánh giá một thực phẩm trước hết phải căn cứ trên giá trị dinh dưỡng của nó. Chỉ cần tạo cho trẻ thói quen đánh răng mỗi ngày hai lần thì có thể giảm sự phá hoại men răng đến mức thấp nhất. Điều quan trọng là phải nhớ ăn uống những gì, khi nào và cách ăn uống ra sao. Một chuyện nhỏ như uống nước ngọt chẳng hạn, không nên uống từ ly, cốc mà nên dùng ống hút để uống vì như vậy, nước ngọt đỡ tiếp xúc với răng hoặc uống ngay khi ăn để tránh tiếp xúc lâu dài. Như vậy sẽ giảm được tác dụng của các axit lên khoang miệng".