

ĐỂ HỒNG RĂNG VÌ UỐNG NƯỚC CAM

Theo cảnh báo mới nhất của các chuyên gia Mỹ, nước cam thực sự có thể “rửa trôi” răng của người thường xuyên uống chúng.

Theo cảnh báo mới nhất của các chuyên gia Mỹ, nước cam thực sự có thể “rửa trôi” răng của người thường xuyên uống chúng.

Nước cam không chỉ là 1 phần của bữa sáng bổ dưỡng mà còn góp phần làm hỏng men răng, các nhà nghiên cứu cảnh báo.

Một số loại nước quả có quá nhiều axit và nó có thể góp phần làm hỏng răng nhưng các loại nước uống có ga sẽ phá hủy men răng dữ dội nhất, chiếm tới 84% nguyên nhân làm mòn men răng, theo các chuyên gia Mỹ.

TS Yan-Fang Ren, Viện Sức khỏe răng miệng Eastman, ĐH Y Rochester (New York), cho biết axit trong nước cam mạnh đến mức có thể “đánh bật” những chiếc răng. TS Ren và các cộng sự đã phát hiện ra điều này trong quá trình nghiên cứu những ảnh hưởng của các sản phẩm làm trắng răng không cần kê đơn.

Ông nhận thấy hiệu quả của 6% chất hydrogen peroxide, một loại chất phổ biến dùng để làm trắng răng, là “không nghĩa lý gì” so với tác dụng của các loại nước quả chứa axit.

Nước cam có khả năng mài mòn và làm cho bề mặt răng trở nên thô ráp. Kết luận này được đưa ra sau khi các nhà nghiên cứu quan sát bề mặt răng qua một thiết bị kính hiển vi đặc biệt.

Từ lâu, chúng ta đều biết rằng nước quả và nước uống có ga có nhiều axit sẽ làm hỏng men răng. Các nha sĩ khuyên rằng chỉ nên uống các loại nước này bằng ống hút hoặc cùng với thời điểm đang ăn gì đó. Nhưng rõ ràng, những tác động của đồ uống vẫn tệ hơn nhiều so với những gì chúng ta vẫn nghĩ. Quá trình làm yếu và ăn mòn men răng sẽ đẩy nhanh tốc độ sâu răng, hỏng răng.

TS Ren nói: “Hầu hết các loại đồ uống có ga, bao gồm cả soda và nước hoa quả đều có axit tự nhiên. Nghiên cứu của chúng tôi tập trung vào nước cam, một loại đồ uống bổ dưỡng, thường được uống hằng ngày và ít người nghĩ tới tác hại của nó như các loại đồ uống có ga”.

TS Ren khuyên người tiêu dùng nên ý thức hơn nữa về tính chất axit tự nhiên trong các loại đồ uống sẵn bao gồm soda, nước hoa quả, nước dành cho thể thao và nước tăng lực. Bởi tuổi thọ của răng có liên quan mật thiết với các loại đồ uống chứa axit này, uống càng nhiều thì men răng càng bị phá hủy.

Ngoài ra, việc uống chậm rãi (trên 20 phút) các loại đồ uống chứa axit tự nhiên sẽ làm cho men răng bị mài mòn nhanh và nhiều hơn so với những người uống 1 hơi là xong.

TS Ren cho biết: Điều quan trọng là cần phải vệ sinh răng miệng thường xuyên và đúng cách bằng việc đánh răng 2 lần/ngày với kem đánh răng có chứa fluor.

Nghiên cứu về tác hại của răng được thực hiện sau một nghiên cứu về tác động của nước quả đối với 1 số loại thuốc dùng trong điều trị ung thư, các bệnh tim mạch và huyết áp cao. Nghiên cứu đó cho thấy nước cam, táo và bưởi sẽ làm giảm tác dụng của thuốc kháng sinh và hiệu ứng là khá mạnh vì thế, các nhà khoa học cảnh báo bệnh nhân không nên dùng nước hoa quả để uống thuốc.