

# CÀNG UỐNG NHIỀU NƯỚC NGỌT, CÀNG DỄ HƯ MEN RĂNG

Các loại nước uống có chứa cola phá hủy men răng cao gấp 10 lần so với các loại nước trái cây ép chỉ trong vòng 3 phút đầu tiên sau khi uống.

Một nghiên cứu mới của trường Nha khoa thuộc Đại học Southern Illinois, Mỹ, cho thấy việc uống nước ngọt trong một thời gian dài sẽ làm mòn một lượng lớn men răng. Theo các chuyên gia, nhiều người chỉ lo lượng đường cao trong nước ngọt làm cho họ bị béo phì, mà không nghĩ rằng độ acid cao trong những thức uống đó sẽ phá hủy men răng.

Ảnh hưởng tai hại của những thức uống đó đối với men răng được xác định là do hàm lượng cao của acid citric và/hoặc acid phosphoric gây ra.

RC Cola có tính acid cao nhất

Nhóm nghiên cứu đã xem xét độ pH của 20 loại nước giải khát trên thị trường, căn cứ vào thang độ pH: chỉ số 7 là trung bình, trên 7 là có tính kiềm, và dưới 7 là có tính acid – và sẽ ăn mòn men răng.

Trong bảng trên, từ dưới lên là nước giải khát có độ pH từ cao đến thấp (Độ pH = 7 là trung tính, pH 7: Nước có tính kiềm) (Ảnh: Science Live)

Những lát men lấy từ răng mới nhỏ được các chuyên gia bỏ vào trong nước ngọt các loại trong 48 giờ. Kết quả cho thấy Coke, Pepsi, RC Cola, Squirt, Surge, 7 Up và Diet 7 làm mất 5% khối lượng men răng, trong khi các loại thức uống khác phá hủy men răng với tỉ lệ 1,6% - 5%.

Ông Kenton Ross, phát ngôn viên Viện Nha khoa tổng quát (Mỹ), cho biết: "Trong nghiên cứu này, chúng tôi nhận thấy RC Cola là loại nước giải khát có tính acid cao nhất, với độ pH là 2,387". Đứng vị trí thứ hai và ba lần lượt là Cherry Coke (pH = 2,522) và Coke (pH = 2,525).

Trong khi đó, "root beer" (một thức uống không chứa cồn, có hương vị rễ cây) có độ acid thấp nhất trong tất cả các loại nước giải khát, với độ pH = 4,038 cho loại mang nhãn hiệu Mug.

Men răng sẽ bị phá hủy bởi độ acid cao trong nước ngọt. (Ảnh: Softpedia)

Nghiên cứu cũng cho thấy những thức uống không có cola có độ acid yếu hơn thức uống có cola nhưng lại làm mòn men răng mạnh hơn. Ông Ross nói: “Acid citric có tính ăn mòn mạnh nhất và lại có nhiều hơn trong thức uống không có chứa cola. Nói chung, điều cần chú ý là tất cả các loại nước ngọt đều có độ acid đủ để làm mòn men răng”.

Nghiên cứu cũng cho thấy nước cam ép và các loại thức uống dành cho giới thể thao cũng có hại cho men răng.

Tốt nhất là nên ăn uống điều độ

Theo ông Richard Adamson, cố vấn khoa học của Hiệp hội Nước giải khát Hoa Kỳ, không ai có thể uống nước ngọt liên tục trong suốt hai ngày liên tiếp, nhưng tác động ăn mòn men răng xảy ra ngay khi bạn uống và tăng lên theo thời gian.

Ông nói: “Nhân tố bảo vệ mạnh nhất trong miệng bạn chính là nước bọt. Nó có tác dụng làm loãng acid và đóng vai trò chất đệm giữa thức uống và răng”.

Theo ông: “ngoài nước ngọt, cũng có nhiều thực phẩm có ảnh hưởng đến vấn đề sức khỏe và vệ sinh răng miệng”. Ông nói: “Một số trái cây, nước ép trái cây, rượu táo, và những thực phẩm như rau cải chua, xà lách trộn dầu giấm và rượu vang cũng ăn mòn men răng như nước ngọt vậy”.

Ông nhấn mạnh: “Không có riêng một loại thực phẩm nào hay thức uống nào chịu trách nhiệm cho việc men răng bị ăn mòn. Có rất nhiều yếu tố ảnh hưởng. Vấn đề là chúng ta nên ăn và uống mọi thứ trong sự điều độ”.

Trong khi đó, bà Tracey Halliday, phát ngôn viên Hiệp hội Nước giải khát Hoa Kỳ, phát biểu: “Những phát hiện này không thể áp dụng chung cho tất cả mọi trường hợp, bởi vì hành vi ăn uống của con người có thể khác nhau và việc men răng bị mòn cũng do ảnh hưởng của nhiều yếu tố khác nhau”.

Minh Quang