

Lỗi đánh răng “tàn phá” răng miệng của bạn

Những thói quen đánh răng không đúng có thể tổn hại nghiêm trọng đến sức khỏe răng miệng. Nguy hiểm hơn khi một số lỗi lại rất dễ phạm phải trong cuộc sống.

1. Đánh răng bằng nước lạnh

Đánh răng bằng nước lạnh dễ làm tổn hại đến ngà răng, khiến răng nhạy cảm đồng thời không tạo điều kiện cho các chất trong kem đánh răng phát huy tác dụng.

Thành phần chính trong kem đánh răng là chất fluoride. Các nghiên cứu trong phòng thí nghiệm thấy rằng thành phần này đóng một vai trò quan trọng và có tác dụng tốt nhất trong nhiệt độ tối ưu là 37 độ C.

Các nha sỹ khuyến nghị bạn nên đánh răng bằng nước ấm vì đó là môi trường nhiệt độ gần nhất với nhiệt độ cơ thể.

2. Đánh răng quá mạnh

Dùng lực quá nhiều khi đánh răng có thể làm tổn thương nướu, có thể gây hại cho răng. "Cần phải đánh răng với một lực vừa phải. Lực bạn sử dụng để đánh răng tưởng rằng như rất nhẹ, nhưng thực tế lại là lớn vì lực đó chỉ tập trung ở một khu vực nhỏ", giáo sư Peter Heasman, chuyên gia răng miệng ở trường Đại học Newcastle (Anh) cho biết.

3. Đánh răng ngang một bên

Mục đích của việc đánh răng là loại bỏ vi khuẩn và những chất dư thừa bám trên bề mặt răng chứ không phải là làm mòn răng. Đánh răng ngang trên mặt răng nói khác đi giống như hành động mài răng, không thể loại bỏ những cặn dư thừa này mà còn có thể gây ra những khuyết tật cho răng như viêm lợi, viêm nha chu hay răng nhạy cảm...

Cách tốt nhất là để mặt bàn chải nghiêng 45 độ so với bề mặt răng, đánh theo vòng tròn ngược chiều kim đồng hồ, không đánh quá mạnh tay.

4. Đánh răng quá nhanh hoặc quá lâu

Nhiều người nghĩ rằng đánh răng là để loại bỏ vi khuẩn và mảnh vụn thức ăn. Trên thực tế, điều đó không hoàn toàn đúng. Sức miệng bằng nước

có thể loại bỏ được hơn 90% các dư lượng thực phẩm còn mục đích đánh răng cẩn thận là để tiêu diệt các mảng bám.

Mảng bám nha khoa là một loại vi khuẩn không màu gắn liền với bề mặt của răng và nướu. Nó là thủ phạm gây sâu răng và viêm nướu. Thời gian đánh răng trung bình của đa số người dân là khoảng 59 giây, đây là thời gian không đủ để làm sạch miệng hoàn toàn. Bên cạnh đó, có nhiều người quan niệm đánh răng càng lâu càng sạch. Điều này cũng gây tổn hại cho lợi và men răng.

Thời gian đánh răng hiệu quả nhất là trong khoảng 2 phút. Súc miệng trước khi đánh có lợi cho kem đánh răng bắt đầu hoạt động.

5. Đánh răng không đúng thời điểm

Hầu hết chúng ta đều đánh răng sau khi thức dậy và sau đó ăn sáng. Điều này không hiệu quả cho sức khỏe răng miệng vì các thành phần trong kem đánh răng chẳng có nhiều thời gian để lưu lại trên răng và phát huy tác dụng mà lại "theo" bữa ăn sáng xuống dạ dày.

Nên đánh răng sau bữa ăn 20 phút. Súc miệng sau khi thức giấc, ăn sáng và đánh răng sau đó 20 phút là thời điểm đánh răng lành mạnh nhất. Đặc biệt là sau khi uống các đồ uống hoặc ăn trái cây có tính axit.

6. Súc miệng quá nhiều lần sau khi đánh răng

Một số thành phần hoạt chất trong kem đánh răng cần được lưu giữ lại để hình thành lớp bảo vệ bề mặt răng và chúng cần có thời gian để duy trì tránh cho vi khuẩn phát triển nhanh chóng. Tuy nhiên, súc miệng quá nhiều sẽ làm mất đi hiệu ứng này.

7. Bàn chải đánh răng không đúng kích cỡ

Kích thước răng của mỗi người không giống nhau. Kích cỡ bàn chải quá lớn hay quá nhỏ sẽ khiến nó không thể hoàn thành nhiệm vụ.

Nguồn: aFamily