

THỰC PHẨM CÓ LỢI CHO RĂNG

Những thứ bạn ăn đóng vai trò rất quan trọng đối với sức khỏe răng miệng



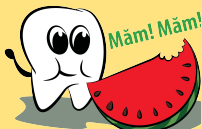
Sữa, sữa chua, pho mát giúp tăng cường canxi và hạn chế các bệnh về nướu răng và các đốm trên men răng.



Rau xanh cũng chứa nhiều vitamin, khoáng chất và chất xơ, rất tốt cho răng. Đặc biệt những loại thực phẩm như: súp lơ xanh, cà rốt, cần tây... được xem là "bàn chải đánh răng" tự nhiên có chức năng chà và làm trắng răng. Bên cạnh đó, chúng còn kích thích



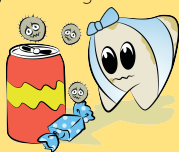
việc sản sinh nước bọt, giúp ngăn sự hình thành mảng bám trên răng.



Trái cây tươi chứa nhiều vitamin, khoáng chất và chất xơ giúp kích thích sự tiết nước bọt và làm sạch mảng bám ở gốc răng một cách tự nhiên. Các loại hoa quả (dưa hấu, dâu tây, cam, táo, chuối, dứa...) chứa một lượng lớn các axit trung tính rất tốt cho răng và nướu.

THỰC PHẨM CÓ HẠI CHO RĂNG

Thức ăn chứa nhiều chất bột đường (bánh, kẹo, nước ngọt, sữa có đường, kem, si-rô...) đều không tốt cho sức khỏe răng miệng. Trong thành men răng con người có hàng tỷ vi sinh vật sinh sống, chỉ khoảng 15 phút sau khi ăn những đồ ngọt, chất bột đường, các sinh vật này sẽ sinh sôi nhanh chóng, chúng cũng hấp thu và tiêu hóa số đường này, biến đường thành a-xít hữu cơ, tấn công men răng dẫn đến sâu răng.



Đồ uống có ga khiến cho men răng bị hủy hoại nghiêm trọng vì trong đồ uống có ga có chứa hàm lượng lớn a-xít gây bào mòn men răng.

Trà, cà phê, nước trái cây... là những thứ dễ làm đổi màu men răng, vì vậy, nên tạo thói quen súc miệng hoặc đánh răng sau khi thưởng thức những đồ uống này.



CHĂM SÓC SỨC KHỎE RĂNG MIỆNG



MARS
Tomorrow starts today

Save the Children

ĐẠI AN SỨC KHỎE VÀ DINH DƯỠNG HỌC ĐƯỜNG

CÁC BƯỚC CHẢI RĂNG ĐÚNG CÁCH

Bước 1: Nghiêng bàn chải, chải mặt ngoài của răng theo hướng từ trên xuống dưới, từ dưới lên trên.

Bước 2: Nghiêng bàn chải, chải mặt trong của răng theo hướng từ trên xuống dưới, từ dưới lên trên.

Bước 3: Chải mặt nhai của các răng, cả hàm trên và hàm dưới.

Bước 4: Dùng đầu bàn chải để chải mặt trong của các răng phía trước, cả hàm trên và hàm dưới.

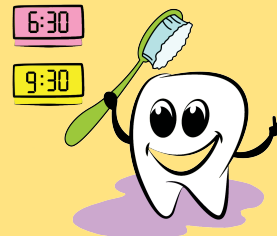
Bước 5: Làm sạch mặt trên của lưỡi.



CÁC LƯU Ý ĐỂ BẢO VỆ RĂNG MIỆNG

ĐỂ CÓ MỘT HÀM RĂNG KHỎE ĐẸP CHÚNG TA CẦN LƯU Ý:

- ▶ Chải răng ít nhất 2 lần trong 1 ngày, tốt nhất là chải răng sau khi ăn 15 phút, mỗi lần chải răng từ 2-3 phút. Lần chải răng quan trọng nhất là buổi tối trước khi đi ngủ



- ▶ Chải đủ cả 3 mặt của răng: mặt trong, mặt ngoài và mặt nhai.
- ▶ Dùng kem đánh răng có chứa fluor.

CÁC LƯU Ý ĐỂ BẢO VỆ RĂNG MIỆNG



- ▶ Dùng bàn chải lông mềm, kích cỡ phù hợp, và thay bàn chải đánh răng 3 tháng một lần.
- ▶ Nên ăn các loại thức ăn bổ dưỡng và có lợi cho răng, tăng cường ăn hoa quả, hạn chế ăn vặt, ăn đồ ngọt, đồ uống có ga; tránh ăn đồ ăn quá nóng hoặc quá lạnh. Đặc biệt hạn chế đồ ăn vặt, đồ ngọt vào buổi tối sau khi đã đánh răng.

- ▶ Súc miệng với nước sạch sau khi ăn cũng giúp làm giảm mảng bám trên răng.
- ▶ Khám răng định kỳ 6 tháng một lần.

