**5 lời khuyên vệ sinh răng miệng đúng cách**

**Các nha sĩ thành viên Liên hiệp sức khỏe răng miệng Pháp vừa đưa ra khuyến nghị của họ trong lĩnh vực này. Mục đích cập nhật các dữ liệu khoa học mới nhất có tính đến những thay đổi trong lối sống của chúng ta. Sau đây là 5 khuyến nghị.**

*(VnMedia)***-**

**Đánh răng 2 lần một ngày có đủ không ?**

Các nghiên cứu đã cho thấy rằng miệng của bạn sẽ không xuất hiện nhiều mảng bám với ba lần đánh răng (3 phút tổng cộng) trong ngày so với hai lần đánh răng (2 phút tổng cộng) trong ngày. Đánh răng buổi sáng và buổi tối (trước khi đi ngủ) được cho là đủ để có một chế độ vệ sinh răng miệng đúng cách và giảm nguy cơ sâu răng. Nhưng cần phải tôn trọng thời gian đánh răng. Trung bình 2 phút đánh răng với bàn chải điện, từ 43 đến 57 giây với một bàn chải đánh răng bằng tay. Với lợi mỏng và dễ bị tổn thương, bàn chải điện đôi khi hoạt động quá mạnh, không phù hợp. Vì vậy, trong trường hợp này, ta nên dùng kem đánh răng chứa fluoride.

**Nhai kẹo cao su sau khi ăn**

Đây không phải là điều dạy bảo, mà là lời khuyên của nha sĩ ! Vì nhai kẹo cao su sẽ kích thích sản xuất nước bọt khác với khi ta tiết nước bọt mà không ăn gì : lượng bicarbonate (chất khử trùng) và khoáng chất (bảo vệ) được tiết ra nhiều hơn. Nước bọt có ích này giúp trung hòa axit còn lại trong miệng sau khi ăn.

Nhưng hãy cẩn thận. Để việc nhai kẹo cao su có hiệu quả, bạn phải nhai trong vòng 20 phút sau khi ăn và tất nhiên hãy chọn kẹo cao su không đường (không có nguy cơ sâu răng). Những loại kẹo cao su chứa lượng polyol thấp (như Freedent) chứa đường không lên men (xylitol) giúp ngăn sự gia tăng của vi khuẩn trong miệng. Nhai kẹo cao su cũng giúp chống khô miệng, bệnh gặp thường xuyên sau 60 tuổi vì tuyến nước bọt có dấu hiệu hoạt động không tốt.

**Dùng chỉ nha khoa mỗi tối**

Trong những yếu tố góp phần làm cho bạn bị sâu răng đó là các mảnh vụn thức ăn còn bám lại trong miệng của bạn. Để làm sạch miệng, hãy dùng chỉ nha khoa. Theo các nha sĩ, dùng chỉ nha khoa 1 lần một ngày là đủ, tốt nhất là vào buổi tối, cho khoảng trống giữa các răng, sau khi đánh răng và xúc miệng.

Giải pháp khác: trang bị một microjet (thiết bị máy bay phản lực nhỏ) hoạt động trên vùng kẽ răng (như Airfloss, Philips) thường dùng cho các hộ gia đình bằng cách phun một ít khí giữa các răng. Bạn sẽ có được một chiếc miệng siêu sạch. Nhưng bạn phải hỏi ý kiến của nha sĩ của bạn trong trường hợp nướu của bạn rất mỏng.

**Tránh ăn thực phẩm chứa đường**

Nước bọt có tác dụng trung hòa axit tấn công men răng, làm cho vi khuẩn bị tiêu tan trong các lỗ hổng nhỏ xíu được tạo ra. Nhưng nước bọt hoạt động rất chậm. Vì vậy, nếu bạn ăn tất cả ngày, nước bọt không có thời gian để hoàn thành nhiệm vụ của mình. Nguyên tắc rõ ràng được thiết lập để hạn chế sâu răng : tránh ăn vặt giữa các bữa hoặc uống thức uống có đường. Thêm một chút đường gây hại cho răng gấp mười lần là bạn ăn một bữa giàu đường. Hãy hạn chế các thứ có đường như nước ngọt, kể cả nước có lượng đường thấp.

**Lợi ích của nước xúc miệng**

Từ lâu người ta đã cảnh báo dùng nước xúc miệng hàng ngày. Trong thực tế, chỉ những loại nước xúc miệng dùng để chữa bệnh không được khuyến khích dùng trong một thời gian dài. Thường được tạo ra từ chlorhexidine (như Eludril ® ..), các loại nước xúc miệng này được quy định dùng sau khi phẫu thuật để khử trùng miệng và tránh các biến chứng. Không nên sử dụng chúng lâu mà không phải lý do y tế bởi vì chúng sẽ làm thay đổi môi trường miệng của bạn. Các nha sĩ cho rằng nước xúc miệng thông thường mang lại nhiều lợi ích liên quan đến vệ sinh răng miệng. Nước xúc miệng có thể luôn hiện diện trong phòng tắm bên cạnh bàn chải và kem đánh răng.

Quế Anh - (tổng hợp)