

NHỮNG THÓI QUEN KHÔNG TỐT LÀM TỒN THƯƠNG RĂNG

Việc chăm sóc răng miệng đúng cách đối với mỗi người là rất quan trọng, giúp bảo vệ một hàm răng chắc khỏe. Tuy nhiên, một số những thói quen không tốt sau đây lại làm tổn thương đến răng.

CHẢI RĂNG QUÁ MẠNH HOẶC CHẢI RĂNG BẰNG BÀN CHẢI QUÁ CỨNG

Chải răng mỗi ngày là một thói quen tốt. Tuy nhiên, nếu chải răng với lực quá mạnh hoặc sử dụng bàn chải có lông quá cứng, lông bàn chải quá tưa thì sẽ làm tổn thương răng và nướu như mòn răng, ê buốt răng, tụt nướu... Vì vậy, chúng ta nên chải răng nhẹ nhàng với bàn chải có lông mềm.



THÓI QUEN NGHIÊN RĂNG

Một số người có thói quen nghiến răng khi ngủ. Điều này có thể liên quan tình trạng căng thẳng hoặc hội chứng rối loạn giấc ngủ. Thói quen này có thể gây mòn răng, nứt răng, căng



cơ, đau khớp thái dương hàm. Nếu chúng ta nhận thấy tình trạng nghiến răng thì cần để ý giữ 2 hàm răng ở trạng thái thư giãn không cắn chặt. Đối với những người bị nghiến răng khi ngủ cần đến bác sĩ để được điều trị với máng nhai để hạn chế các tổn thương cho răng và khớp.

CẢN VẬT CỨNG HOẶC NHAI ĐÁ LẠNH

Việc cắn và nhai đá lạnh có thể gây ra tình trạng nứt, gãy răng và chấn thương răng.



THỨC ĂN, ĐỒ UỐNG CÓ ĐƯỜNG



Dùng thường xuyên thức ăn và đồ uống có đường dễ gây sâu răng vì vậy, cần ưu tiên thức ăn và đồ uống ít đường



THỨC ĂN, ĐỒ UỐNG CÓ VỊ CHUA

Việc sử dụng đồ ăn, thức uống chua (nồng độ axit cao ví dụ nước chanh...) có thể gây mòn răng, ê buốt răng. Tình trạng này nếu kéo dài và nghiêm trọng có thể dẫn tới việc phải điều trị tủy răng và phục hồi răng.



SỬ DỤNG RĂNG NHƯ CÔNG CỤ

Răng được dùng để ăn nhai chứ không phải để làm vật thay thế khi bạn không rảnh tay. Khi dùng răng vào những mục đích khác như dùng răng để mở nắp chai, rất dễ làm chấn thương răng như nứt răng, chấn thương xương hàm hoặc thậm chí là có thể vô tình nuốt phải những vật dụng đó.



Trên đây là những thói quen không tốt cho răng được các nha sĩ khuyến cáo nhằm giúp bạn loại bỏ để bảo vệ sức khỏe răng miệng tốt hơn.

KHOA RĂNG HÀM MẶT-BỆNH VIỆN ĐKTT AN GIANG