



Một hàm răng chắc khỏe luôn là điều mong muốn của nhiều người, nhưng thực tế, không phải ai sinh ra cũng đã được sở hữu hàm răng như thế. Và nhiều người cho rằng, sở dĩ răng họ không đẹp là do sự di truyền từ bố mẹ và người thân. Vậy suy nghĩ này có đúng hay không? Chúng ta hãy cùng tìm hiểu câu trả lời chính xác nhất





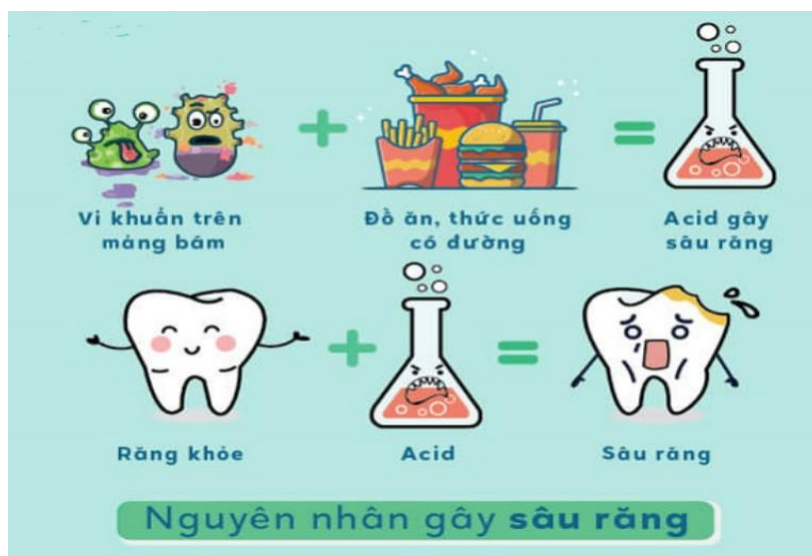
Theo viện J. Craig Venter (Mỹ) đã thực hiện nghiên cứu và họ đã đưa ra kết luận rằng: sức khỏe răng miệng tốt hay xấu thực tế nó hoàn toàn phụ thuộc vào cách mà các bạn vệ sinh – chăm sóc hàm răng hàng ngày như thế nào, có đúng cách hay không. Chỉ có sự di truyền về thể chất, cấu trúc của răng... như thế nào, điều này có nghĩa là răng của bạn sẽ dễ bị mắc phải các bệnh lý răng miệng hoặc dễ bị tổn thương hơn so với hàm răng khỏe mạnh của người bình thường mà thôi. Vì vậy, để một hàm răng chắc khỏe đúng như mong muốn thì mọi người cần phải quan tâm đến chế độ chăm sóc răng miệng đúng cách nhất.

CHĂM SÓC RĂNG MIỆNG ĐÚNG CÁCH NHƯ THẾ NÀO?

Vệ sinh răng đúng cách: là điều lưu ý hàng đầu mà mọi người cần quan tâm thực hiện, ngoài việc đánh răng đúng cách, đúng thời gian thì mọi người nên lưu ý sử dụng thêm chỉ nha khoa, kết hợp với nước súc miệng và phải làm sạch lưỡi để hàm răng luôn được sạch sẽ, hạn chế tối đa mảng bám từ thức ăn và sự tác động của vi khuẩn gây bệnh có trong khoang miệng



Có chế độ ăn uống hợp lý: một chế độ ăn cân bằng sẽ cung cấp cho bạn những dưỡng chất và khoáng chất quan trọng, tránh được các bệnh liên quan đến niêm mạc miệng do thiếu chất. Những thức ăn cứng, nhiều chất xơ như trái cây và rau sẽ giúp làm sạch răng, cung cấp nhiều vitamin tốt cho răng miệng, những thức ăn mềm, dính có xu hướng lưu giữ trên các rãnh và kẽ răng, tạo nên mảng bám. Đặc biệt tránh các thực phẩm chứa nhiều đường. Vi khuẩn trong miệng sẽ phân hủy đường và tạo nên loại axit làm hỏng men răng.



L loại trừ những thói quen không tốt cho răng: trẻ nhỏ thường có những thói quen gây ảnh hưởng đến cấu trúc của răng như mút tay, đẩy lưỡi, thở bằng miệng... gây nên tình trạng mọc lệch lạc của răng và khiến hàm răng trở nên xấu hơn khi trưởng thành. Do đó các bậc phụ huynh nên theo dõi và hạn chế những thói quen này của trẻ, giúp trẻ có được hàm răng đều đẹp hơn.

Đồng thời, đối với người trưởng thành thì một số thói quen như nghiến răng, hút thuốc, cắn bút... đều gây ảnh hưởng trực tiếp đến răng, nên việc chú ý loại bỏ hoặc điều trị là rất cần thiết.



Thăm khám nha khoa định kỳ: Để có 1 hàm răng chắc khỏe bạn nên thường xuyên đến gặp nha sĩ. Vai trò của bác sĩ nha khoa là bảo đảm cho răng miệng khỏi tình trạng bị sâu và ứ đọng, hơn nữa, bác sĩ nha khoa còn hướng dẫn bạn những cách vệ sinh miệng đúng cách nhất. 6 tháng/lần là khoảng thời gian thích hợp để gặp nha sĩ.



Với những thông tin mà chúng tôi chia sẻ trên đây về vấn đề sức khỏe răng miệng tốt hay xấu có phải do di truyền không, hy vọng tất cả mọi người đã hiểu và có được câu trả lời cho mình. Đồng thời hy vọng các bạn cũng có thể nắm rõ được những cách chăm sóc, vệ sinh răng miệng tốt nhất, giúp hàm răng luôn khỏe đẹp đúng như mong muốn.

KHOA RĂNG HÀM MẶT-BỆNH VIỆN ĐKAG