

Đường và bợn răng là những nguyên nhân chính gây sâu răng. Bợn răng là một màng phim mỏng và dính tạo ra ở răng bạn mỗi ngày. Nó chứa các mầm vi khuẩn (hay vi trùng) dính chặt vào răng bạn. Khi chất đường trong thức ăn và nước uống tác dụng với chất bợn, nó biến thành một chất axit ăn mòn phần vỏ cứng bên ngoài răng (men răng). Khi men răng bị lỏng lẻo, sự sâu răng hình thành.



Bợn răng

Đường trong đồ ăn

Chất acid



Acid

Men răng

Sâu răng

## Một Vài Yếu Tố Cần Lưu Ý Khi Ăn Vặt

- ➔ Chọn các thức ăn vặt nhiều chất dinh dưỡng mà không pha thêm chất ngọt. Các thực phẩm tốt thì giúp ích cho sức khỏe tổng quát và cho răng của quý vị.
- ➔ Hãy đọc bản liệt kê các thành phần chế biến khi chọn thức ăn vặt: mật ong, đường mật, đường glucose, và đường fructose đều là các chất đường.
- ➔ Ăn đồ ngọt trong bữa ăn chính, chứ không phải lúc ăn vặt. Lưu lượng nước miếng gia tăng trong bữa ăn chính sẽ giúp làm trôi và làm tan các chất đường.
- ➔ Đừng để đồ ăn ngọt dính lại lâu ở răng. Tránh uống nước giải khát có cho thêm đường trong một thời gian dài, tránh mút kẹo hay nhai kẹo cao su có đường.
- ➔ Đánh răng sau mỗi lần ăn đồ ngọt. Thức ăn dính sẽ bám lại ở răng lâu hơn.
- ➔ Súc miệng bằng nước hay nhai kẹo cao su không đường khi đánh răng là điều không thể chấp nhận.

## Vài Thức Ăn Vặt Tốt Cho Sức Khỏe

- |   |   |   |
|---|---|---|
| ✓ phô mai (phó mát)                       | ✓ bánh mì pita với hummus                     | ✓ sữa chua (yogurt)   |
| ✓ bánh mì nướng melba                     | ✓ rau cải và trái cây                         | ✓ nửa miếng sandwich (phô mai, trứng, thịt ham, cá hồi, cá ngừ) |
| ✓ bánh muffins                            | ✓ bánh bột gạo với mít táo                    | ✓ nước trái cây không đường                                     |
| ✓ bánh mì ổ                               | ✓ bagel với phô mai                           | ✓ nước cốt rau quả  |
| ✓ cottage cheese                          | ✓ bánh mì pita với phô mai và alfalfa sprouts | ✓ sữa   |
| ✓ các loại đậu, hạt (dành cho trẻ em lớn) |   | ✓ trứng luộc  |

***Đừng quên chải răng và đánh chỉ răng mỗi ngày!***

## Vận Động Chăm Sóc Sức Khỏe Răng