

Tõ lâu, các nhà khoa hõc đã phát hiõn thõy sõc khõe miõng có ñnh hõõng lõn đõn sõc khõe cõa con ngõõi. Răng miõng tõt đõng nghĩa või sõc khõe cõ thõ tõt. Bõi võy, duy trì thói quen bõo võ miõng ngay tõ khi còn nhõ có tác dõng giúp con ngõõi ta khõe mõnh và trõõng thõ. Dõõi đây là 6 lõi ích chính cõa viõc bõo võ sõc khõe răng miõng đõõc rút ra tõ nhõng nghiên cõu khoa hõc và kinh nghiõm thõc tõ.



1. Làm tăng võ đõp, tính tõ tin cho con ngõõi

Các chõng bõnh có liên quan đõn miõng nhõ : bõnh răng, bõnh lõi, nha chu... không chõ làm giõm tính tõ tin, võ đõp mà còn làm cho hõi thõ có mùi, làm nhõng ngõõi xung quanh khó xõ, ngõi tiõp xúc và đõ lõi ñõn tõõng xõu. Vì võy, mõi ngõõi nên áp dõng chõ đõ bõo võ răng lõi mõt các thích hõp và đõu đõn. Đõ làm đõõc đõu này cõn ăn uõng cân bõng, khoa hõc, ngõi đõ không làm đõu gõi gây hõi đõn răng, làm cho răng sõt mõ, viêm nhiõm, nên đánh răng thõõng xuyênn buõi sáng dõy và trõõc khi đõi ngõ.

2. Làm giõm rõi ro mõc bõnh tim mõch

Viêm nhiõm mõn tính lõi là thõ phõm làm gia tăng bõnh tim mõch, lý do đõng mõch bõ tõc nghõn, máu khó lõu thông lõen tim. Theo nghiên cõu thì vi khuõn gây viêm nhiõm răng lõi đã thâm nhõp vào dòng máu và tõo ra bõnh, ngõõi ta gõi bõnh viêm nhiõm lõi mõn tính või bõnh tim mõch là hiõn tõõng nhân - quõ, vì lý do này mà viõc bõo võ sõc khõe tim mõch tõt đõng nghĩa või viõc giõm thiõu bõnh cho tim.

3. Tăng cường trí nhớ

Nh^ŋng ng^ŋ i tr^ŋng th^ŋnh m^ŋc b^ŋnh vi^ŋm l^ŋi th^ŋng th^ŋy l^ŋa s^ŋng v^ŋa ch^ŋy m^ŋau l^ŋi v^ŋa c^ŋng l^ŋa nh^ŋom ng^ŋi c^ŋo tr^ŋ nh^ŋk^ŋem, k^ŋn^ŋ n^ŋang x^ŋly c^ŋac v^ŋn d^ŋl^ŋco li^ŋen qu^ŋn tr^ŋ nh^ŋ th^ŋp h^ŋn so v^ŋi nh^ŋng ng^ŋi kh^ŋe m^ŋnh. V^ŋi v^ŋy, n^ŋu s^ŋc kh^ŋe r^ŋng l^ŋi t^ŋt s^ŋl^ŋam cho tr^ŋ nh^ŋ minh m^ŋn, kh^ŋng b^ŋl^ŋ l^ŋn v^ŋa khi v^ŋgi^ŋ kh^ŋng m^ŋc ph^ŋi c^ŋan b^ŋnh su^ŋ gi^ŋm tr^ŋ tu^ŋ c^ŋo t^ŋen l^ŋa Alzheimer.

4. Giảm thiểu rủi ro viêm nhiễm cho toàn bộ thi

Theo nghiên cứu, giới y học phát hiện thấy những người mắc bệnh răng lòi thường lây lan gây ra những đòn các bộ phận khác của cơ thể. Lý do vì khuynh tự nhiên sâm thâm nhập vào cơ thể qua đường máu, gây viêm nhiễm phổi nặng gấp 10 lần so với cao su. Một nghiên cứu dài kỳ do các nhà chuyên gia tại Đại học Harvard đã phát hiện thấy bệnh viêm lòi và bệnh viêm khớp đồng thời có mối liên quan rất密切, nó làm tăng nguy cơ viêm nhiễm ở các khuỷu và cổ tay. Vì đây là căn bệnh tự miễn. Nói cách khác, nó là một bệnh tự miễn mà không có chẩn đoán chính xác. Cũng qua nghiên cứu cho thấy, có thể phá hủy các mô liên kết ở bệnh lòi và bệnh viêm khớp đồng thời rõ ràng nhau. Muốn giảm thiểu căn bệnh viêm nhiễm lòi thì cách đơn giản và hiệu quả là ăn uống cân bằng, thường xuyên vận động sinh răng lòi và nếu cần đi khám răng lòi đơn giản và điều trị khớp theo khung cảnh bác sĩ nha khoa.

5. Nếu bùi bùi nhái tháo dừa ng thì duy trì hàm lõi ng đòn đòn ẩn đòn

Nh^ŋng ng^ŋi m^ŋc b^ŋnh đái tháo d^ŋng n^ŋu kh^ŋng ch^ŋ d^ŋng huy^ŋt d^ŋ m^ŋc b^ŋnh v^ŋ l^ŋi và đây cũng là bi^ŋn ch^ŋng th^ŋng g^ŋp c^ŋa c^ŋnh đái tháo d^ŋng. Cách t^ŋt nh^ŋt đ^ŋ gi^ŋm b^ŋnh là ăn u^ŋng c^ŋan b^ŋng, dùng thu^ŋc, n^ŋang luy^ŋn t^ŋp đ^ŋ đ^ŋa l^ŋng đ^ŋng huy^ŋt n^ŋ đ^ŋnh. Ng^ŋo^ŋc l^ŋi, nh^ŋng ng^ŋi m^ŋc b^ŋnh viêm l^ŋi, b^ŋnh r^ŋng mi^ŋng lâu ngày không kh^ŋi cũng nên đi th^ŋ máu, vì đây là d^ŋu hi^ŋu th^ŋng th^ŋy l^ŋ ng^ŋi m^ŋc b^ŋnh đái tháo d^ŋng.

6. Ví sinh răng lòi tòi có ích cho phổi nôn mang thai

Một trong nhõng lõi thõ cõa viõc giõ võ sinh răng lõi tõt ò phõ nõ mang thai là giúp sõn phõ sinh đõ đúng kõ, khõng bõ sinh non, hoõc đõ lõi khuyõt tõt cho trõ sõ sinh. Mõi liên quan giõa bõnh răng lõi và sinh thiõu tháøg ò phõ nõ có cõ chõ rõt phõc tõp, chõa nhiõu bí ñ n mà đõn nay con ngõõi võn chõa khám phá hõt. Vì lý do này, giõi y hõc khuyõn cáo phõ nõ khi mang thai cõn giõ võ sinh răng lõi, thõõng xuyên đi khám nha khoa và nõu có võn đõ cõn xõ lý kõp thõi.

KHÕC NAM