

# Các bước dùng chỉ nha khoa đúng cách

Bên cạnh đánh răng và súc miệng, nha sĩ khuyên bạn nên dùng chỉ nha khoa để làm sạch và đánh bật thức ăn mắc kẹt giữa các kẽ răng, giúp giảm lượng vi khuẩn và mảng bám trong miệng một cách hiệu quả. Tuy nhiên, bạn cần dùng chỉ nha khoa đúng cách, vì nếu dùng chỉ nha khoa không đúng có thể gây hại cho răng và nướu.

## 1. Vì sao phải dùng chỉ nha khoa?

Mảng bám trên răng tích tụ gây ra [sâu răng](#) và các bệnh về nướu. **Sử dụng chỉ nha khoa** (sợi chỉ mỏng dùng trong vệ sinh răng miệng) giúp loại bỏ thức ăn và mảng bám răng giữa các kẽ răng ở các vị trí mà bàn chải đánh răng không thể đánh được. Việc **dùng chỉ nha khoa đúng cách** mang lại một số lợi ích cho sức khỏe răng miệng như:

- Phòng ngừa [viêm lợi](#): các mảng bám ở răng tích tụ lâu ngày là một trong những nguyên nhân gây viêm lợi. Việc **dùng chỉ nha khoa đúng cách** thường xuyên có thể loại bỏ các mảng bám tích tụ ở đường nướu, vì thế phòng ngừa được viêm lợi.
- Phòng ngừa tiểu đường: vi khuẩn tích tụ trong miệng có thể ảnh hưởng đến mức [glucose máu](#).
- Phòng ngừa hôi miệng: vi khuẩn tích tụ trong miệng gây **hôi miệng** khiến bạn cảm thấy mất tự tin khi nói chuyện. Mặc dù, đánh răng và súc miệng có thể loại bỏ vi khuẩn nhưng không hoàn toàn. Các nghiên cứu cho thấy **sử dụng chỉ nha khoa** có thể cải thiện hơi thở của bạn sau một tuần.
- Giảm nguy cơ các [bệnh hô hấp](#): khi ăn uống, vi khuẩn bị tích tụ ở miệng có thể đi xuống cổ họng và vào đường hô hấp. Chỉ nha khoa giúp loại bỏ một số vi khuẩn miệng gây bệnh [viêm phế quản](#), [viêm phổi](#).
- Ngăn ngừa các bệnh tim mạch: một hệ quả của mảng bám là viêm lợi, chảy máu chân răng. Khi [chân răng chảy máu](#), vi khuẩn có thể đồng thời xâm nhập vào máu và tấn công cơ thể. Hậu quả là dẫn đến các [bệnh lý tim mạch](#) hoặc cục máu đông.

## 2. Có các loại chỉ nha khoa nào?

Chỉ nha khoa có nhiều loại. Tùy thuộc sở thích, khoảng cách giữa các răng và bạn có **niềng răng** hay cầu răng hay không để chọn loại chỉ nha khoa phù hợp. Hiện nay, có hai dạng chỉ nha khoa chính là:

- Chỉ nha khoa dạng cuộn: đó là một sợi nylon mỏng, có thể nằm gọn trong kẽ răng. Chỉ nha khoa này có thể có hương vị hoặc không hương vị, có sáp hoặc không sáp. Nếu các răng của bạn khít, chỉ nha khoa có lớp phủ sáp giúp dễ dàng len vào giữa các kẽ răng hơn.
- Tăm chỉ nha khoa: sợi chỉ gắn được cố định trên một cung nhỏ hình chữ C để cầm.

## 3. Cách dùng chỉ nha khoa đúng cách?

Để đạt được hiệu quả mong muốn, chúng ta cần **dùng chỉ nha khoa đúng cách**. **Cách xài chỉ nha khoa** khá đơn giản phụ thuộc vào loại chỉ nha khoa.

### 3.1. Cách dùng chỉ nha khoa dạng cuộn

Đối với chỉ nha khoa dạng cuộn, có thể cắt theo ý muốn, cách xài chỉ nha khoa dạng cuộn gồm các bước cụ thể như sau:

- Bước 1: Cắt khoảng 45 đến 60 cm chỉ nha khoa. Cách cầm chỉ nha khoa chính xác là quấn chỉ nha khoa xung quanh hai ngón tay giữa và chừa lại khoảng 3 đến 5cm chỉ nha khoa để vệ sinh răng.
- Bước 2: Giữ sợi chỉ nha khoa bằng ngón tay cái và ngón trỏ.
- Bước 3: Đặt chỉ nha khoa vào giữa hai răng. Nhẹ nhàng lướt sợi chỉ nha khoa lên xuống, chà xát vào cả hai mặt của mỗi kẽ răng để loại bỏ mảng bám và thức ăn thừa. Bạn cần lưu ý, tránh lướt chỉ nha khoa vào nướu, bởi hành động này có thể làm xước hoặc bầm tím nướu răng. Trong trường hợp chỉ nha khoa chạm đến nướu thì bạn cần uốn cong sợi chỉ ở chân răng để tạo thành hình chữ C. Làm như vậy sẽ giúp chỉ nha khoa đi vào khoảng trống giữa nướu và răng.
- Bước 4: Lặp lại các bước như trên sang răng khác. Với mỗi kẽ răng, tịnh tiến một đoạn chỉ nha khoa mới và sạch.
- Bước 5: Nâng nhẹ sợi chỉ nha khoa ra khỏi kẽ răng, sau đó, sử dụng nước hoặc dung dịch súc miệng sau khi dùng chỉ nha khoa để đảm bảo loại bỏ hoàn toàn thức ăn thừa.

Đối với những người **niềng răng**, **cách xài chỉ nha khoa** với **mắc cài** có thể phức tạp và mất nhiều thời gian hơn. Nên chọn loại chỉ nha khoa được làm bằng sáp, các loại chỉ nha khoa ít bị rách và kẹt trong mắc cài răng. Các bước tiến hành cụ thể như sau:

- Bước 1: Cắt khoảng 45 đến 60 cm chỉ nha khoa.
- Bước 2: Đứng trước gương để chắc chắn rằng chỉ nha khoa sẽ đến đúng kẽ răng.
- Bước 3: Bắt đầu bằng cách luồn chỉ nha khoa giữa răng và dây chính. Cuộn xoắn hai đầu của chỉ nha khoa quanh ngón tay trỏ giúp di chuyển chỉ nha khoa một cách dễ dàng hơn.
- Bước 4: Đưa chỉ nha khoa vào giữa hai răng một cách nhẹ nhàng nhất có thể trước khi di chuyển chỉ nha khoa lên xuống dọc theo các mặt của cả hai răng. Khi vệ sinh răng trên, tạo hình chữ U ngược bằng chỉ nha khoa để vệ sinh răng. Tiếp theo là lướt chỉ nha khoa xuống để vệ sinh phía mặt bên của răng còn lại.
- Bước 5: Nhẹ nhàng gỡ chỉ nha khoa và cẩn thận tháo sợi chỉ từ phía sau dây. Tránh bật chỉ nha khoa ra khỏi răng vì nó có thể làm đứt chỉ nha khoa.
- Bước 6: Chuyển sang hai răng tiếp theo và sử dụng kỹ thuật tương tự cho đến khi vệ sinh xong toàn bộ hàm răng.

### 3.3. Cách dùng tăm chỉ nha khoa

Với tăm chỉ nha khoa, bạn thực hiện vệ sinh răng theo các bước sau:

- Bước 1: Bạn dùng các ngón tay giữ thân cây tăm và cho đầu tăm vào các kẽ răng.
- Bước 2: quay đầu tăm lại, dùng đầu nhọn xỉa vào kẽ răng để loại bỏ thức ăn thừa, các mảng bám.
- Bước 3: súc miệng nước nước hoặc **dung dịch súc miệng** để loại bỏ vi khuẩn và cạo răng còn thừa.

## 4. Một số lưu ý khi dùng chỉ nha khoa

- Không nên quá tiết kiệm chỉ nha khoa: Nhiều người tiết kiệm chỉ sử dụng một đoạn chỉ ngắn và dùng vệ sinh cho tất cả kẽ răng. Tuy nhiên, việc tiết kiệm chỉ nha khoa không những không làm sạch được các vụn thức ăn và mảng bám trong kẽ răng mà nó còn vô tình gây ra tình trạng hôi miệng.
- Không dùng lực quá mạnh: khi dùng chỉ nha khoa quá mạnh tay khiến sợi chỉ cắt vào nướu làm chảy máu và gây tổn thương cho mô mềm. Hậu quả là vi khuẩn có thể dễ dàng xâm nhập ở vị trí tổn thương gây viêm nướu,...
- Chọn chỉ nha khoa phù hợp với răng: nên chọn những loại chỉ mềm mịn, vì nếu chọn loại chỉ quá thô, cứng thì khi dùng lâu ngày có thể làm thưa răng.

Như vậy, vệ sinh răng miệng không chỉ gồm đánh răng, **súc miệng** mà còn liên quan đến việc sử dụng chỉ nha khoa cũng như biết cách **dùng chỉ nha khoa đúng cách**. Lợi ích của việc dùng chỉ nha khoa không chỉ là giúp loại bỏ vi khuẩn, mảng bám và thức ăn bám giữa các kẽ răng, đồng thời còn làm giảm khả năng bị sâu răng và các bệnh về nướu.