Đã sử dụng nhiều loại kem đánh răng với hi vọng có một hàm răng trắng sạch, thơm mát nhưng vẫn chưa thấy hiệu quả? Khoan đã nào, biết đâu vấn đề không phải ở sản phẩm kem mà là ở quá trình sử dụng sản phẩm, tức quá trình vệ sinh răng miệng của mình thì sao?

Dưới đây là những sai lầm khi đánh răng rất nhiều người mắc phải khiến sản phẩm vệ sinh răng miệng không thể phát huy tác dụng, và tình trạng răng miệng ngày càng hư hỏng, đọc qua và khắc phục ngay nếu đang mắc phải bạn nhé!

## **#1. ĐÁNH RĂNG NGAY SAU KHI ĂN**

Dù rằng việc đánh răng sau khi ăn là đúng và quan trọng. Tuy nhiên, bạn có biết đánh răng đúng thời điểm mới phát huy tác dụng bảo vệ răng hay không? Sau khi dùng bữa trong ngày, độ pH trong miệng bị giảm đi, thay vào đó độ acid lại tăng lên khá nhiều. Nếu lúc này bạn đánh răng ngay thì có nguy cơ sẽ khiến răng của bạn bị mài mòn nhanh chóng. Đây không phải là thời điểm đánh răng an toàn mà bạn nên áp dụng.