

## TÔI LÀM CÁCH NÀO ĐỂ TẮY TRẮNG RĂNG MÌNH?

Có 2 loại vết ố trên răng. Một loại ố bên trong, một loại là ố bên ngoài.

Các **vết ố bên ngoài** thường bắt gặp trên bề mặt răng. Nguyên nhân gây ra chúng có thể là thuốc lá, cao răng, và các loại thức uống và thực phẩm có màu sắc. Một số loại thức uống có thể gây ra vết ố răng bao gồm cà phê, trà, rượu vang đỏ, và các loại sô-đa có màu sậm.



Chứng ố răng bên ngoài

Các **vết ố bên trong** bao gồm những vết ố phát hiện ở bên dưới bề mặt răng của quý vị. Nguyên nhân gây ra chúng có thể là quá trình lão hóa, việc dung nạp flo-rua quá mức, hoặc một số loại dược phẩm nhất định.



Chứng ố răng bên trong

### Các dược liệu tẩy trắng tại gia mà quý vị có thể mua ở cửa hàng

- **Băng dán tẩy trắng răng** giúp loại bỏ các vết ố bên trong.  
Những băng dán loại này dính vào răng, cho phép một loại tác nhân tẩy trắng thẩm thấu vào bên trong răng.



- Dán các băng tẩy trắng vào đỉnh và chân răng
- Để băng dán dính vào răng trong 30 phút hoặc theo chỉ định trên bao bì của chúng
- **Kem đánh răng tẩy trắng răng** có thể giúp loại bỏ các vết ố bề mặt răng nếu được dùng thường xuyên. Mỗi khi quý vị đánh răng bằng kem đánh răng tẩy trắng răng, quý vị đang ngăn ngừa các vết ố có thể gây ra do thực phẩm, thức uống, thuốc lá hoặc các lớp mảng bám tích tụ trên răng.

# TÔI LÀM CÁCH NÀO ĐỂ TẮY TRẮNG RĂNG MÌNH?

## Hoạt động tẩy trắng răng chuyên nghiệp ở chỗ của nha sĩ

Bác sĩ nha khoa của quý vị có thể giới thiệu cho quý vị các biện pháp tẩy trắng răng tại phòng mạch để quý vị chọn lựa. Những lựa chọn này bao gồm các loại **keo** và **đèn tẩy trắng răng**.

Các loại keo này chứa hàm lượng peroxide cao, chất sẽ thẩm thấu vào răng để làm giảm vết ố. Hãy nói chuyện với bác sĩ nha khoa của quý vị để tìm hiểu thêm về các liệu pháp tẩy trắng răng tại phòng mạch.



- Keo tẩy trắng răng có thể bôi lên răng cửa của quý vị
- Để yên keo trong 15 đến 20 phút rồi rửa sạch chúng

## Các liệu pháp sử dụng tại gia được bác sĩ nha khoa kê toa cho quý vị

Quý vị cũng có thể tìm lại nụ cười trắng sáng của mình bằng các dược phẩm dùng tại gia được phòng mạch của nha sĩ kê toa để sử dụng.

Bác sĩ nha khoa của quý vị sẽ lấy khuôn răng của quý vị và sau đó trao cho quý vị một khuôn răng bằng nhựa trong suốt dành riêng cho quý vị. Ở tại nhà, quý vị sẽ đổ đầy **keo tẩy trắng răng** vào khuôn răng làm riêng cho quý vị. Lượng keo này sẽ tràn ngập răng quý vị trong tối thiểu một giờ.



- Đổ keo tẩy trắng răng vào bên trong khuôn răng làm riêng cho quý vị
- Ngậm khuôn răng này vào tối thiểu một giờ

## Gợi ý căn bản giúp ngăn ngừa ố răng

- Đánh răng và dùng chỉ xỉa sạch kẽ răng hai lần mỗi ngày để ngăn ngừa mảng bám và cao răng tích tụ trên răng đồng thời loại bỏ các vết ố trên bề mặt răng.
- Cắt giảm việc ăn uống các loại thức uống và thực phẩm có màu sẫm như trái mâm xôi, cà phê, trà, và rượu vang đỏ.
- Tránh hút thuốc hoặc nhai thuốc lá.
- Sử dụng các sản phẩm làm trắng răng như băng dán và kem đánh răng tẩy trắng răng.
- Đi khám ở chỗ bác sĩ nha khoa mỗi 6 tháng để làm vệ sinh răng miệng định kỳ.

**Để biết thêm lời khuyên về làm trắng răng, hãy trao đổi với nhóm nha khoa của bạn hoặc truy cập [www.oralb.com](http://www.oralb.com).**