

# Cách chăm sóc men răng của bạn

Tuan Ng 3/May 2025

|   |   |
|---|---|
| Enamel .....  | 2 |
| How to rebuild tooth enamel? Rinse or not rinse? .....                            | 3 |
| Can fluoride and nano-hydroxyapatite (nHAp) support enamel remineralization ..... | 4 |
| Novamin .....   | 6 |
| Jeg bestiller Hydroxyapatit .....   | 7 |
| Buốt răng – ising .....   | 8 |
| Các loại kem đánh răng khi viêm nướu, buốt răng.....                              | 9 |

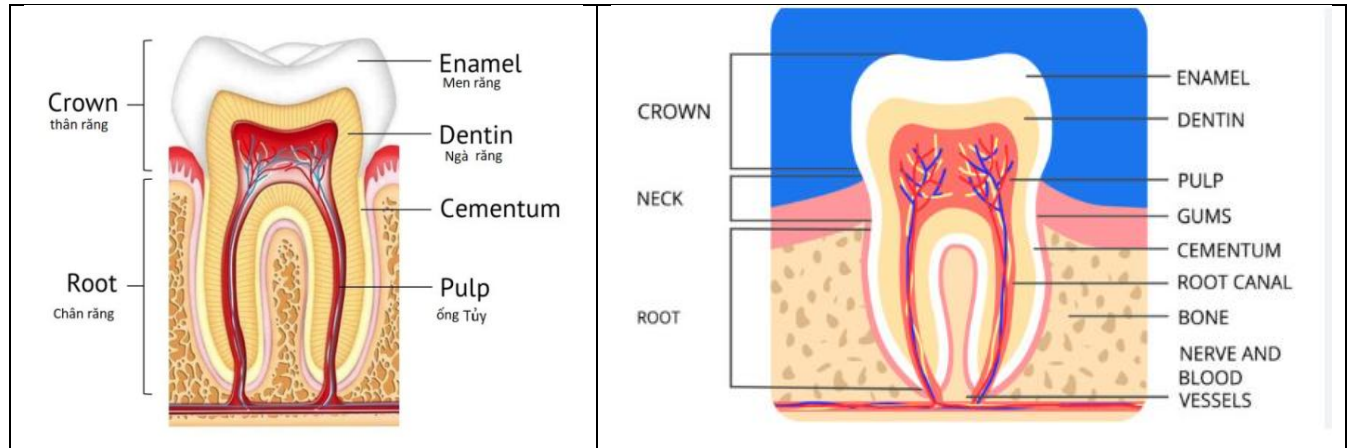
## Tóm tắt (nếu bạn không muốn đọc toàn bộ tài liệu):

1. Bác sĩ nha khoa của tôi bảo tôi nhổ nước kem, không bao giờ súc miệng \*). Tôi chưa bao giờ bị sâu răng và tôi đã gần 40 tuổi, vì vậy tôi cảm thấy có lẽ điều đó là đúng.  
\*) đánh theo thứ tự sau, thời gian 15 phút: rửa miệng sạch -> dùng chỉ nha khoa -> tắm -> súc miệng mạnh như bão thần 5 lần -> đánh răng bằng bàn chải điện -> nhổ kem ra, không súc miệng -> XONG
2. Men răng có thể được hình thành và cứng lại bằng các ion, đây chính là mục đích của fluoride. Fluor và hydroxyapatite giúp sửa chữa “Tổn thương men răng sớm” (chưa hình thành lỗ rỗng; chưa hình thành lỗ).

## Short (if you don't want to read the whole document):

1. My dentist said to spit and go, no rinsing, ever \*). I've never had a cavity and I'm nearing 40, so I feel like maybe it's legit.  
\*) the order: mouthwash -> use dental floss -> toothpicks -> 5 x rinse your mouth strongly -> brush with an electric toothbrush -> spit out, no rinsing -> DONE (take about 15min)
2. Enamel can be built up and hardened with ions, which is the exact purpose of fluoride. Fluor and hydroxyapatite help to repair “Early enamel damage” (not yet cavitated; no hole has formed).

# Enamel



<https://benhvienthucuc.vn/sau-men-rang-va-cach-dieu-tri-toi-uu/>



- Enamel is the **hard outer layer** of your teeth.
- It has **no living cells**, so **it cannot regenerate itself** like skin or bone can.

Emalje er den tynde ydre belægning på vores tænder, som anses for at være det stærkeste og hårdeste biologisk skabte materiale. Tandemalje består af et gennemsigtigt hvidt stof og er vores tænders naturlige beskyttelse mod plak, tandsten og huller i tænderne (caries).

Når tænderne udsættes for syre, opløses den yderste del af tændernes emaljeoverflade. Jo stærkere syren er, og jo flere gange tænderne kommer i kontakt med syre, jo større emalje opløsning sker der. Og det hjælper ikke at børste tænder. Tabt emalje kan nemlig aldrig gendannes

**Early enamel damage (demineralization) can be repaired** through a process called **remineralization**, especially with:

- Fluoride (from toothpaste or treatments)
- Calcium and phosphate (from saliva or certain products like *MI Paste*)
- A proper diet (low sugar, high minerals)

□ This only works when the enamel is **not yet cavitated** (no hole has formed).

**Remineralization** is the natural process where **minerals like calcium and phosphate** are redeposited into your tooth enamel after being removed by acids (from food, drinks, or bacteria).

Hvis der først er opstået syreskader, er det ikke muligt at genopbygge tandens emalje igen. Dog kan du gøre flere ting for at forebygge syreskader. Minimér forbruget af syreholdige fødevarer og drikkevarer såsom sodavand, juice, saftvand, sure frugter mm

Conclusion:

**Enamel can't regenerate itself**, but **early damage can be reversed** through remineralization.

## How to rebuild tooth enamel? Rinse or not rinse?

[https://www.reddit.com/r/NoStupidQuestions/comments/mspjut/are\\_toothpastes\\_that\\_restore\\_tooth\\_enamel/?share\\_id=V51vfXJv1AhquUj0mffQB&utm\\_content=2&utm\\_medium=android\\_app&utm\\_name=androidcss&utm\\_source=share&utm\\_term=2](https://www.reddit.com/r/NoStupidQuestions/comments/mspjut/are_toothpastes_that_restore_tooth_enamel/?share_id=V51vfXJv1AhquUj0mffQB&utm_content=2&utm_medium=android_app&utm_name=androidcss&utm_source=share&utm_term=2)

According to my dentist the toothpaste helps to restore the enamel, as certain minerals fill in the gaps. **But he advised me to not rinse my mouth after brushing**, so the toothpaste has time to do exactly that. I think it makes sense, enamel is just minerals and minerals do have the tendency to build up upon each other.

The blue ACT restoring mouthwash does something similar. I had a few weak spots, he told me to start using the mouthwash, and at our next appointment six months later, the weak spots were gone.

No, you can spit excess toothpaste out but you're not supposed to rinse. Read the box

~~Dentist here. That is not true. You ARE supposed to rinse. Do you really want to walk around with toothpaste dripping from your mouth? The fluoride will still act on your enamel to make a stronger compound called fluoroenamel that is harder than enamel even when you spit it out. Plus kids are for that reason have different toothpastes with no fluoride because they have trouble spitting it out. Pleaseeee rinse your mouth after brushing.~~

Yeah, you have to watch what toothpaste you're not rinsing out of your mouth, some have sugars added, which actually leads to plaque buildup if you're not rinsing them out.

Nope. My dentist said to spit and go, no rinsing, ever. I've never had a cavity and I'm nearing 40, so I feel like maybe it's legit.

**Fluoride naturally restores weakened enamel and remineralises hard tooth tissues.**

Yes. You're not going to be able to fix a cavity but these toothpastes can help you remineralize weak areas. There are some prescription toothpastes with high fluoride content that help as well. It also works better in conjunction with good oral hygiene and healthy diet

If there are holes in your enamel you go to a dentist and get a filling in the cavities (or a root canal or the like). If it's really bad maybe they extract the problem teeth and replace them with dentures.

If your enamel is just at the stage of becoming weakened by mineral loss: *that's* when toothpaste, other dental care, and maybe dietary changes might be able to pull it back - fluoride and other ions can be incorporated into the enamel and make it stronger again before it wears away.

Most mouthwash has fluoride in it these days.

No they don't. Read the active ingredients. If it's a fluoride rinse, will say fluoride. If it's a mouthwash, it will have antiginivitis anti plaque compound.

Most tap water has fluoride. Google "tap water fluoride (location)" to see if yours does.

**You ask your dentist for a remineralization toothpaste**, or find one yourself like the Karex that I use.

"Products containing nano hydroxyapatite can rebuild the surface of tooth enamel, reducing long term cavity development. "

But there may be some out there with both ingredients: "Using a product that combines fluoride with nano hydroxyapatite can further improve remineralization and tooth health."

Yes, enamel can be built up and hardened with ions, which is the exact purpose of fluoride and why fluoride was added to municipal drinking water.

Chatgpt:

Ja, det **er en god idé ikke at skylle munden med vand efter tandbørstning**, hvis du vil have mest muligt ud af fluorens beskyttende effect

**Spyt tandpastaen ud**, men **lad være med at skylle med vand**.

## Can fluoride and nano-hydroxyapatite (nHAp) support enamel remineralization

<https://mundfrisk.dk/shop/2637-hydroxyapatit-produkter/>

You're absolutely on the right track — and yes, **both fluoride and nano-hydroxyapatite (nHAp)** support enamel remineralization, and **they can work even better *together*** in some cases.

Let's break this down clearly:

---

### Can fluoride rebuild enamel?

- **Fluoride doesn't "rebuild" enamel** in the way hydroxyapatite does.
  - It helps by:
    - **Strengthening existing enamel** (by forming fluorapatite).
    - **Aiding remineralization** with minerals from saliva.
    - **Slowing down or stopping early cavity formation.**
  - But it **doesn't physically replace lost enamel structure** — it works with what's already there.
-

### What about nano-hydroxyapatite?

- **Nano-HAp** is a **synthetic version of the mineral that makes up 97% of enamel**.
  - It can **bind directly to damaged enamel**, filling in microscopic holes and **restoring surface smoothness and structure**.
  - It also reduces sensitivity and improves shine.
  - It's especially beneficial in fluoride-free routines — like for kids or people avoiding fluoride.
- 

### Best of both worlds: fluoride + hydroxyapatite

- Combining **fluoride** (which boosts resistance to acid) and **nHAp** (which directly restores structure) can give **maximum protection and repair**.
  - Some advanced products now combine the two, especially in **professional or prescription-grade** pastes.
- 

### Examples of products with both:

- **CariFree CTx4 Gel 1100** – Contains **fluoride + nano-hydroxyapatite**
  - **Curaprox Enzycal 950/1450 + HAp**
  - **Biosmalto (Italy)** – Has both in some formulas
  - Some versions of **Regenerate Enamel Science (UK/Europe)**
- 

### Bottom line:

**Yes, you can and should ask your dentist** about a remineralizing toothpaste — or find one yourself like **Karex** (great choice!).

If you want **maximum benefit**, look for products that combine **fluoride + nano-hydroxyapatite** for **dual-action enamel repair and protection**.

Would you like help finding one of these dual-ingredient products available in your country?

## 🦷 Popular toothpastes with hydroxyapatite:

| Brand             | Product Name                            | Fluoride-Free? | Notes                                     |
|-------------------|---|----------------|---|
| Boka              | Boka Ela Mint Toothpaste                | ✔️ Yes         | Popular in the U.S.; gentle and minty     |
| RiseWell          | Natural Hydroxyapatite Toothpaste       | ✔️ Yes         | Family-friendly; includes kids' version   |
| Davids            | Sensitive+Whitening Nano Hydroxyapatite | ✔️ Yes         | Natural and fluoride-free                 |
| Apagard (Japan)   | Premio / M-plus / Royal                 | ✔️ Yes         | Pioneering nano-hydroxyapatite toothpaste |
| CariFree          | CTx4 Gel 1100                           | ❌ No           | Contains <b>both fluoride and HAp</b>     |
| Biosmalto (Italy) | Adult/Junior lines                      | ✔️ Yes / ❌ No  | Some versions fluoride-free, some not     |
| Dr. Brite         | Healthy Gums or Whitening Toothpaste    | ✔️ Yes         | Also contains natural antimicrobials      |
| Karex (Germany)   | Kinder Karex / Junior Karex             | ✔️ Yes         | Safe for kids; widely used in Europe      |

## Novamin


I'm surprised this is so far down. Toothpaste with novamin IS available in the US, but only by prescription under the name SootheRX. Luckily It's available otc in my country. My dentist told me she won't recommend any toothpaste that doesn't contain novamin.

<https://mundfrisk.dk/shop/?search=novamin>

No, **NovaMin and hydroxyapatite (HAp)** are **not the same**, though they serve **similar purposes** in dental care — mainly **remineralizing teeth** and **reducing sensitivity**.

Here's a clear comparison:

| 🦷 Feature           | NovaMin   | Hydroxyapatite (HAp)  |
|---------------------|---|---|
| <b>Type</b>         | Bioactive glass (calcium sodium phosphosilicate)            | Natural mineral (Ca <sub>10</sub> (PO <sub>4</sub> ) <sub>6</sub> (OH) <sub>2</sub> ) |
| <b>How it works</b> | Releases calcium + phosphate ions → forms HAp layer         | Directly binds to enamel and integrates into it                                       |
| <b>Main benefit</b> | Stimulates remineralization + blocks sensitivity            | Rebuilds and strengthens enamel; reduces sensitivity                                  |
| <b>Found in</b>     | Sensodyne Repair & Protect (older versions)                 | Boka, Karex, Apagard, Davids, RiseWell, etc.  |
| <b>Action</b>       | Forms <i>precursor layer</i> that turns into hydroxyapatite | Provides <b>ready-to-integrate</b> hydroxyapatite                                     |

|  Feature | NovaMin                      | Hydroxyapatite (HAp)                          |
|---|------------------------------|---|
| Sensitivity relief  | Yes                          | Yes   |
| Whitening effect  | Mild surface polishing       | Gentle brightening via enamel repair          |
| Fluoride-free?  | Often combined with fluoride | Often fluoride-free (but can be combined too) |

 **Bottom line:**

**NovaMin** helps your teeth **form hydroxyapatite**, while **hydroxyapatite toothpastes apply it directly**. They both support enamel health and sensitivity relief — **different materials, similar goals**.

## Jeg bestiller Hydroxyapatit

<https://www.notino.dk/apacare/remineralising-tandpasta> ; 40kr på tilbud

<https://mundfrisk.dk/shop/1350-apacare-tandpasta/5603-apacare-remineralizing-hydroxyapatit-tandpasta-mod-isninger-75-ml/> ; **ApaCare Remineralizing Hydroxyapatit Tandpasta Mod isninger 75 ml ; har flour; 69kr**

<https://mundfrisk.dk/shop/2637-hydroxyapatit-produkter/15027-naturlig-hydroxyapatit-tandpasta-georganics-fresh-mint-amp-fluor-75-ml/> ; **Naturlig Hydroxyapatit Tandpasta GEORGANICS Fresh Mint & Fluor 75 ml ; 69kr**

### Varer



**ApaCare Remineralizing Hydroxyapatit Tandpasta Mod Isninger 75 ml** 138,00 Kr.

Antal: 2 stk.

Pris pr. stk: 69,00 Kr.

Model/Varenr.: 4260149350107

På lager

Vægt: 0,133 kg.



**Naturlig Hydroxyapatit Tandpasta GEORGANICS Fresh Mint & Fluor 75 ml** 69,00 Kr.

Antal: 1 stk.

På lager

Model/Varenr.: 5060480201620

Vægt: 0,15 kg.

Fragt: GLS Pakkeshop

29,00 Kr.

Samlet køb:

236,00 Kr.

Heraf moms:

47,20 Kr.

**Total:**

**236,00 Kr.**

# Buốt răng – isning

Question: Răng tôi ăn đồ lạnh bị buốt, Thử xài loại kem đánh răng này "sensodyne".

Answer: nó chỉ tạm thời, nếu muốn bình phục MEN RĂNG lại. mình làm giống tôi nói (xem trang 1, “đánh theo thứ tự sau”), khi đánh kem răng cuối cùng không súc miệng. Để kem ở lại miệng



\*\*\*

**Q: Vậy Sensodyne có chất làm tê dây thần kinh?**

ChatGPT said:

Có, Sensodyne chứa chất làm tê hoặc làm giảm cảm giác ở dây thần kinh trong răng, giúp giảm ê buốt. Hai hoạt chất phổ biến nhất trong kem đánh răng Sensodyne là:

1. Potassium Nitrate (Kali nitrat)

Đây là thành phần chính làm dịu dây thần kinh trong răng.

Cách hoạt động: Kali nitrat giúp ngăn tín hiệu đau từ răng truyền đến não, bằng cách làm giảm khả năng phản ứng của dây thần kinh bên trong ngà răng.

2. Stannous Fluoride (Thiếc fluoride)

Ngoài tác dụng chống sâu răng, nó còn có khả năng tạo lớp bảo vệ trên bề mặt ngà răng, giúp bịt kín các ống ngà, từ đó ngăn kích thích đến dây thần kinh.

Nhờ hai cơ chế này, Sensodyne không chỉ "làm tê" mà còn ngăn nguyên nhân gây kích ứng dây thần kinh.

Bạn đang bị ê buốt ở răng nào đó cụ thể, hay cần chọn loại Sensodyne phù hợp?

**Question: chất kem fluor làm cho "men răng" thêm mạnh phải kh**

ChatGPT said:

Đúng rồi! Fluor (fluoride) trong kem đánh răng giúp làm men răng chắc khỏe hơn bằng các cơ chế sau:

🦷 Cơ chế bảo vệ và tái khoáng hóa men răng của fluor:

Tái khoáng hóa:

Khi bạn ăn uống, axit từ vi khuẩn và thức ăn sẽ làm mất khoáng (canxi, phosphate) từ men răng.

Fluor giúp "kéo" khoáng chất quay trở lại men răng, giúp sửa chữa tổn thương sớm trước khi sâu răng xuất hiện.

Làm men răng cứng hơn:

Fluor kết hợp với hydroxyapatite (thành phần chính của men răng) tạo thành fluoroapatite, một dạng khoáng chất cứng và bền axit hơn.

Nhờ vậy, răng chống chọi tốt hơn với axit và sâu răng.

Kháng khuẩn nhẹ:

Fluor còn có khả năng ức chế vi khuẩn gây sâu răng, nhất là *Streptococcus mutans*.

✅ **Kết luận:**

Fluor trong kem đánh răng giúp tăng cường men răng, làm răng chắc khỏe hơn và ngăn ngừa sâu răng.

Tuy nhiên, không nên nuốt kem chứa fluor quá nhiều (đặc biệt ở trẻ nhỏ), vì có thể gây fluorosis (đốm trắng trên răng).

## Các loại kem đánh răng khi viêm nướu, buốt răng

Dưới đây là bảng so sánh giữa **Parodontax**, **Sensodyne**, và **Colgate** dựa trên các tiêu chí chính:

| Tiêu chí           | Parodontax                                | Sensodyne                                 | Colgate  |
|--------------------|---|---|--|
| Công dụng chính    | Ngừa viêm nướu, chảy máu chân răng        | Giảm ê buốt răng (răng nhạy cảm)          | Chăm sóc răng miệng toàn diện                          |
| Đối tượng sử dụng  | Người bị viêm nướu, nướu yếu              | Người có răng nhạy cảm, ê buốt            | Mọi đối tượng, nhu cầu sử dụng đa dạng                 |
| Thành phần nổi bật | Sodium bicarbonate, muối khoáng, fluoride | Potassium nitrate, stannous fluoride      | Sodium fluoride, canxi, hạt làm trắng,...              |
| Hương vị           | Mặn, hơi khó chịu lúc đầu                 | Nhẹ, ít cay                               | Bạc hà thơm mát, dễ chịu                               |
| Giá thành          | Trung bình - cao                          | Trung bình - cao                          | Đa dạng, thường phổ thông và rẻ hơn                    |
| Độ phổ biến        | Ít phổ biến hơn, mang tính điều trị       | Phổ biến cho răng nhạy cảm                | Rất phổ biến trên toàn thế giới                        |
| Dòng sản phẩm      | Ít dòng, tập trung điều trị nướu          | Nhiều dòng cho răng nhạy cảm + trắng răng | Rất đa dạng: trắng răng, trị sâu, trẻ em, nhạy cảm,... |
| Khuyến nghị nha sĩ | Thường khuyên dùng khi có vấn đề nướu     | Thường khuyên dùng cho răng ê buốt        | Thường khuyên dùng hàng ngày                           |

**Kết luận nhanh:**

- **Parodontax:** Tốt nếu bạn bị viêm nướu hoặc chảy máu chân răng.
- **Sensodyne:** Phù hợp cho người bị ê buốt răng, men răng yếu.
- **Colgate:** Lựa chọn đa năng và phổ biến nhất cho nhu cầu hàng ngày.