

# Góp phần nghiên cứu tục nhuộm răng đen ở Việt Nam (Khảo sát trường hợp làng cổ Đường Lâm)

Phan Hải Linh\*

*Trường Đại học Khoa học Xã hội và Nhân văn, Đại học Quốc gia Hà Nội,  
336 Nguyễn Trãi, Thanh Xuân, Hà Nội, Việt Nam*

Nhận ngày 30 tháng 8 năm 2010

**Tóm tắt.** Tục nhuộm răng đen hay sơn răng là một tập quán rộng rãi không chỉ ở nhiều nước châu Á, mà còn thấy ở các tộc người châu Phi, Trung và Nam Mỹ. Mục đích của phong tục này là bọc ra ngoài lớp men răng tự nhiên một lớp bảo vệ răng bóng như sơn, đặc biệt là chân răng. Đây được coi như một biện pháp làm đẹp, và ở một số dân tộc, thể hiện địa vị xã hội, lứa tuổi hay thân phận của chủ nhân. Với mục đích làm sáng rõ phong tục đang bị quên lãng này, tác giả bài viết lựa chọn làng cổ Đường Lâm (Hà Nội) làm địa bàn khảo sát chính, trên cơ sở phân tích kết quả điều tra trong các năm 2007-2010. Ngoài ra, tác giả kết hợp với nghiên cứu tiên hành ở làng Bách Cốc, xã Thành Lợi, tỉnh Hà Nam năm 1996, xã Thạch Châu huyện Thạch Hà, tỉnh Hà Tĩnh năm 2010, và một số tư liệu của các học giả nước ngoài viết về tục nhuộm răng đen để tìm hiểu những đặc điểm chung và riêng của phong tục này ở từng khu vực, từ đó nêu lên đặc trưng của tục nhuộm răng đen của dân tộc Kinh ở Việt Nam nói chung.

## 1. Mở đầu

Tục nhuộm răng có thể chia làm hai loại chính là nhuộm đen và nhuộm đỏ, trong đó tục nhuộm răng đen phổ biến hơn cả. Ở Việt Nam, từ thời cổ đại, tục nhuộm răng đen đã phổ biến ở các dân tộc miền Bắc và miền Trung. Các nhà khảo cổ học Việt Nam đã tìm thấy răng người có vết nhuộm đen tại các di chỉ văn hóa đồ đồng thời đại Đông Sơn (khoảng thiên niên kỷ thứ nhất trước công nguyên) ở lưu vực sông Hồng và sông Mã. Nhiều người cho rằng tục nhuộm răng đen xuất phát từ tục ăn trầu vốn phổ biến ở khu vực Đông Nam Á. Tuy nhiên, không thể đồng nhất tục ăn trầu với tục nhuộm răng đen, vì ở nhiều nơi không có trầu cau, tục

nhuộm răng đen vẫn phổ biến, và ngược lại, có không ít người ăn trầu nhưng không nhuộm răng đen.

Bài viết này tập trung khảo sát hiện trạng của tục nhuộm răng đen và ăn trầu ở làng cổ Đường Lâm (Hà Nội), kết hợp với việc đối chiếu các kết quả điều tra ở làng Bách Cốc, xã Thành Lợi, tỉnh Hà Nam năm 1996 [1], xã Thạch Châu huyện Thạch Hà, tỉnh Hà Tĩnh năm 2010, và ghi chép của các học giả nước ngoài viết về tục nhuộm răng đen ở Việt Nam để phân tích những đặc điểm chung và riêng của phong tục này ở từng khu vực.

## 2. Tục nhuộm răng đen

Làng cổ Đường Lâm nằm trên vùng gò đồi phía tây thành phố Sơn Tây, cách Hà Nội khoảng 50km. Phía tây nam làng là núi Tản

\*ĐT.: 84-904306715  
E-mail: [linh\\_ph@yahoo.com](mailto:linh_ph@yahoo.com)

Viên (Ba Vì), thần núi được coi là Thành hoàng bảo vệ làng. Đây vốn là khu vực làng Mía, thuộc lưu vực sông Hồng, từ xưa đã phát triển nghề trồng lúa nước, trồng mía, nuôi tằm dệt vải, trồng trà cau... Theo thống kê sơ bộ vào tháng 3/2009, chỉ riêng ở 3 làng Mông Phụ, Cam Thịnh, Đông Sàng thuộc xã Đường Lâm hiện nay có 356 cụ già trên 70 tuổi, chiếm hơn 10% dân số. Trong đó, tất cả các cụ bà đều nhuộm răng đen. Các cụ ông tuy không nhuộm

răng nhưng thường xuyên ăn trà. Theo ông Phan Văn Nghiên (xóm Đình, Mông Phụ), khoảng 50% nam nữ độ tuổi 40-50 ở Đường Lâm tuy không nhuộm răng đen nhưng vẫn giữ thói quen nhai trà, nhất là trong các dịp lễ đám hay khi đi làm đồng mùa đồng.

Để thực hiện bài viết này tác giả đã phỏng vấn 40 người ở làng cổ Đường Lâm, trong đó có 20 cụ già trên 70 tuổi, gồm 16 cụ bà và 4 cụ ông (bảng 1).



Hình 1. Cổng làng Mông Phụ

Bảng 1: Danh sách các cụ già trên 70 tuổi trả lời phỏng vấn về tục nhuộm răng đen ở Đường Lâm

TT	Họ tên	Tuổi	Giới tính	Địa chỉ
1	Hà Thị Cẩm	82	Nữ	Xóm Sui, Mông Phụ
2	Nguyễn Thị Chinh	85	Nữ	Xóm Sui, Mông Phụ
3	Nguyễn Văn Lưu	87	Nam	Xóm Đình, Mông Phụ
4	Hà Thị Vân	88	Nữ	Xóm Đình, Mông Phụ
5	Phan Thị Tín (bà Trung Tín)	84	Nữ	Xóm Đình, Mông Phụ
6	Nguyễn Thị Quán	75	Nữ	Xóm Đình, Mông Phụ
7	Giang Thị Thiết (bà Thu Thiết)	97	Nữ	Xóm Đình, Mông Phụ
8	Phan Thị Hồng (bà Hồng Hạt)	75	Nữ	Xóm Đình, Mông Phụ
9	Phan Thị Khung (bà Long)	84	Nữ	Xóm Đình, Mông Phụ
10	Phan Văn Nghiên	72	Nam	Xóm Đình, Mông Phụ
11	Kiều Văn Triệu	84	Nam	Xóm Sái Hậu, Mông Phụ
12	Phan Thị Dần	85	Nữ	Xóm Sái Hậu, Mông Phụ
13	Phan Văn Cừ	82	Nam	Xóm Sái Hậu, Mông Phụ
14	Hà Thị Vin	83	Nữ	Xóm Sái Hậu, Mông Phụ
15	Giang Thị Vin	73	Nữ	Xóm Sái Hậu, Mông Phụ
16	Kiều Thị Ty	70	Nữ	Xóm Chợ, Đông Sàng
17	Hoàng Thị Bột	90	Nữ	Xóm Giữa, Cam Thịnh
18	Phùng Thị Thức	77	Nữ	Xóm Đình, Cam Thịnh
19	Trương Thị Nụ	83	Nữ	Xóm Đò, Cam Thịnh
20	Cao Thị Bài	80	Nữ	Xóm Đò, Cam Thịnh

Theo lời kể của các cụ, ở Đường Lâm ngày trước, các cô gái độ tuổi 13-15 bắt đầu nhuộm răng đen. Các cụ còn cho biết mặc dù các cụ ông ngày nay chỉ ăn trầu mà không nhuộm răng đen, nhưng trước kia trong làng, cả nam giới cũng nhuộm răng đen. Điều này phù hợp với tư liệu của các học giả người Pháp viết về Việt Nam đầu thế kỉ XX. Theo Pierre Huard, đến năm 1938, ở miền Bắc Việt Nam vẫn còn 80% nông dân nhuộm răng đen [2].

Dựa trên kết quả phỏng vấn các cụ, có thể hình dung quá trình nhuộm răng ở làng Đường Lâm được kéo dài khoảng 1 tháng và chia làm 4 bước chính như sau.

**Làm sạch răng:** kéo dài 3-5 ngày. Sau bữa ăn tối, người nhuộm răng phải đánh sạch răng bằng vỏ cau khô, xia răng bằng tăm. Sau đó súc miệng kĩ bằng nước có vắt chanh hay pha dấm. Trước đi ngủ có thể ngâm thêm vài lát chanh mỏng. Các biện pháp này vừa có tác dụng làm sạch răng, vừa khiến axit làm mỏng bề mặt ngoài của men răng, giúp thuốc nhuộm dễ kết bám hơn. Ở làng Bách Cốc (Hà Nam), các cụ già cho biết thường dùng bột than củi để đánh sạch răng, còn ở miền Trung, người ta dùng bọc vãi nhỏ chứa bột than để chà lên răng thay cho vỏ cau khô.



Hình 2. Cụ Hà Thị Vin (xóm Sài Hậu, Mông Phụ).

**Nhuộm răng đỏ:** kéo dài khoảng 10 ngày. Người ta mua “phèn vàng” ở chợ, phết lên lá cau cắt bản to bằng ngón tay rồi chít lên hai hàm răng và ngâm suốt đêm. Sáng ra nhổ thuốc và súc miệng sạch. Ở Đường Lâm các cụ già chỉ biết tên thuốc nhuộm nhưng không rõ thành phần thuốc, nhưng kết quả phỏng vấn những người bán hàng ở chợ Gạo (Hà Nam), cho thấy trong “phèn vàng” có bột cánh kiến (kerria lacca) tán nhỏ pha với nước chanh hay giấm gạo hoặc rượu gạo. Sau 10 ngày nhuộm, lớp men răng chuyển sang màu nâu đỏ sẫm.

**Nhuộm răng đen:** sau khi răng đã đủ độ đỏ sẫm, người ta tiến hành bước nhuộm đen. Bước này kéo dài 3-5 ngày. Thuốc nhuộm mua ở chợ được gọi là “phèn đen” hay “phèn nhuộm” có thành phần chính là phèn đen (*phyllanthus reticulatus* poir), đem phết trực tiếp lên răng hoặc lên lá cau và ngâm liên tục trong mồm. Theo tư liệu của một số học giả người Pháp, trong thành phần chính của “phèn nhuộm” ngoài chất tanin của phèn đen, vỏ quả lựu, còn có sun-fat sắt, trộn thêm các hương liệu như quế, hồi, đinh hương [2].



Hình 3. Cù Kiều Văn Triệu (xóm Sỏi Hậu, Mông Phụ).

**Củng cố hay đánh bóng răng:** kéo dài 3-5 ngày. Bước này sử dụng “phèn sía” mua ở chợ. Phèn sía có thể tự chế bằng cách đốt vỏ cây có dầu như sim, sấm rồi cho chảy nhựa vào con dao ta, tạo thành thứ dầu sền sệt màu đen sẫm. Thuốc này khi chít lên răng tạo nên một lớp sơn đen bóng. Ở các tỉnh miền Trung, người ta dùng vỏ mộc của quả dừa đốt trên than củi cháy đỏ để gọt lấy chất dầu màu đen, sau đó phết lên lưỡi dao ta, để vài giờ thì được thuốc nhuộm bóng.

**Bảo dưỡng răng:** Sau vài ba năm có thể bôi thuốc nhuộm đen lên răng 3 buổi, mỗi buổi một lúc rồi nhổ và súc miệng. Như vậy lớp sơn đen sẽ được duy trì tốt.

Các cụ già đã nhuộm răng đều phản ánh rằng lần nhuộm đầu tiên khiến người nhuộm răng bị sưng vều miệng và môi. Hơn nữa trong suốt quá trình nhuộm, người ta phải thực hiện chế độ ăn kiêng rất gò bó: không được ăn chất béo để đảm bảo sự kết dính tối ưu của thuốc trên bề mặt răng, không được nhai, không ăn đồ cứng, hay nóng, để bảo vệ lớp màu mới bám trên răng. Do tác động của các chất làm sạch răng, đặc biệt là chanh và dấm, bề mặt của răng bị bào mòn và rất nhạy cảm với các kích thích, đôi khi có cảm giác buốt. Vì thế, người nhuộm răng phải ăn cháo hay nuốt chửng cơm với

nước mà không được nhai trong suốt thời gian nhuộm răng.

Khi sử dụng thuốc nhuộm, thành phần ion sắt trong thuốc giúp tăng cường sự kết tinh của calcium phosphate trên bề mặt răng, chất tannin trong phèn đen giúp phòng chống sâu răng, đồng thời có tác dụng sát trùng và ngừa đau bụng. Tục nhuộm răng đen đã gắn liền với quan niệm về vẻ đẹp của người Việt. Tục ngữ Việt Nam có nhiều câu ca ngợi vẻ đẹp của hàm răng đen như “hàm răng đen nhánh như hạt na”. Người Việt xưa phân biệt hàm răng đen với “hàm răng trắng như răng chó”, hay “răng trắng như răng người Ngô”. Vào thế kỉ XVIII, trong bài hịch kêu gọi quân sĩ tại lễ thệ sư ở Thọ Hạc (Thanh Hóa), Quang Trung Nguyễn Huệ đã cổ vũ tướng lĩnh đồng tâm đánh đuổi quân Thanh bằng khẩu hiệu: “đánh cho để răng đen, đánh cho để dài tóc”, kêu gọi bảo vệ phong tục của người Nam so với người phương Bắc. Jean-Baptiste Tavernier, dựa trên bản thảo ghi chép của em trai là Daniel Tavernier, một sĩ quan trên tàu buôn của Công ty Đông Ấn Hà Lan (VOC) từng đến đàng Ngoài trong những năm 1639-1645, đã viết lại rằng người đàng Ngoài không tin rằng con người ta có hàm răng đẹp cho đến khi hàm răng được nhuộm đen như hạt huyền [3].



Hình 4. Dụng cụ ăn trà.

### 3. Tục ăn trà - bảo dưỡng hàm răng đen thường xuyên

Việc ăn trà cau tuy không có tác dụng nhuộm răng nhưng giúp cho hàm răng nhuộm đen được duy trì và càng trở nên đen bóng. Tục ăn trà còn gắn liền với “Sự tích trà cau” ca ngợi tình cảm thủy chung giữa vợ chồng, anh em. Ở Đường Lâm hiện nay có trồng nhiều trà nhưng còn rất ít cau. Theo các cụ, từ xưa ở

Đường Lâm đã trồng nhiều trà. Lá trà khi tươi ngon hơn khi đã khô. William Dampier, một lữ khách người Anh đến Việt Nam năm 1688, cũng ghi lại rằng trà không của xứ đàng Ngoài (Bắc bộ và bắc Trung bộ Việt Nam) được coi là ngon nhất ở đất Ấn (chỉ Đông Nam Á) và có sản lượng dồi dào. Người dân ở đây chuộng ăn trà khi còn non, xanh và mềm vì khi ấy lá có nhiều nước, trong khi ở nhiều nơi khác người ta ăn lá trà phơi khô [4].



Hình 5. Cây trà không.

Trong khi ở Đường Lâm, lá trà được ăn khi còn tươi thì cau lại thường được phơi khô. Lý do chính là do trong làng không trồng nhiều cau. Cau bán ở chợ Đông Sàng phần nhiều được mua từ nơi khác, thậm chí từ miền Nam đưa ra. Các cụ bà dự trữ cau để ăn dần bằng cách bỏ nhỏ và phơi khô. Ngoài ra, cau còn

được canh với đường thành mút cau khô để có thể bảo quản quanh năm. Ăn trà cau không chỉ có tác dụng duy trì hàm răng đen bóng mà còn có giúp bảo vệ răng khỏi sâu, giữ sạch miệng và ngừa một số bệnh đường ruột. Ngoài ra, sự kết hợp các thành phần của trà, cau, vôi và vỏ tạo nên vị cay nồng và có tác dụng như chất kích

thích. Nhai trầu làm môi đỏ, da mặt ửng hồng và giúp cơ thể giữ ấm vào mùa đông. Bình thường, khi ăn trầu, các cụ cắt lá trầu làm ba, quệt vôi lên rồi kẹp vào một miếng cau bở ba hay bở tư, thêm miếng rễ đắng (vỏ) bằng đầu ngón tay cho vào miệng nhai dập. Nhiều người có thói quen nhai kèm với thuốc Lào cho đậm.

Tục ăn trầu được người nước ngoài đến Việt Nam đặc biệt chú ý. Theo Daniel Tavernier, như một số dân tộc châu Á khác, người dân Ngoại thích ăn trầu. Trong thời gian ở làng Ngoại (1639-1645), ông nhận thấy người ta nhai đến hơn một trăm miếng trầu một ngày. Dù ở nhà, hay ra ngoài phố, trên đồng ruộng, lúc nào họ cũng có một miếng trầu trong miệng. Khi tới thăm bạn bè, lúc về mà không được mời một hộp trầu để họ thỏa sức chọn ăn thì họ sẽ xem là bị xúc phạm ghê gớm [3]. Alexandre de Rhodes, giáo sĩ dòng Tên đến làng Ngoại trong những năm 1627-1630, đã coi tục ăn trầu như một yếu tố để hiểu cư dân ở đây. Ông mô tả người dân ở đây có thói quen dùng một thứ trái cây để tăng cường sức khỏe và có mùi vị thơm ngon, gọi là trầu cau, làm bằng một thứ trái cây và một thứ lá cây. Họ có tục mang theo một túi con hay một bị con đây, đeo ở thắt lưng và để mờ. Khi gặp bạn bè, sau khi chào hỏi, họ lấy ở túi của bạn một miếng trầu để ăn [5].

Vào dịp lễ hội, lá trầu được tía hình cánh phượng và tằm khéo kéo với miếng cau và vỏ, bày xòe hình tròn trên chiếc khay sơn mài hoặc chiếc nón quai thao. Các cụ già và các cô gái Đường Lâm vừa mời khách ăn trầu, uống chén trà Cam Lâm pha bằng nước giếng Hè, vừa đọc mấy câu ca dao về quả cau hay hát ngân nga điệu “Mời trầu”.

#### 4. Kết luận

Phong tục nhuộm răng đen vốn phân bố trên một phạm vi khá rộng lớn: phía đông bắc lên đến Nhật Bản, phía nam xuống Malaysia, Indonesia, phía đông là quần đảo Salomon và Mariane, phía tây trải dài từ nam Trung Quốc, Đài Loan đến miền nam Ấn Độ, Madagascar. Tuy nhiên, đến nay phong tục này đã hầu như

biến mất, ví dụ như ở Nhật Bản, phong tục này chỉ tồn tại đến những năm 1960.

Có thể nói Việt Nam là nơi lưu giữ lâu nhất phong tục nhuộm răng đen. Dù hiện nay tục nhuộm răng không còn được thực hiện, nhưng đến những làng cổ như Đường Lâm, Bách Cốc chúng ta vẫn có thể gặp các cụ già tươi cười đón khách với hàm răng đen nhánh như hạt na, và trong các dịp lễ hội, dân làng vẫn giữ tục lệ tằm trầu mời khách. Ở thành thị, trong lễ ăn hỏi vẫn không thể thiếu coi trầu xin dâu. Ngoài ra, ở một số dân tộc thiểu số tại miền Bắc và miền Trung như người Lự ở Sapa, tục nhuộm răng đen vẫn còn được duy trì khá phổ biến, nhưng bằng phương pháp nhuộm khác với người Kinh.

Trong bối cảnh phong tục ăn trầu đang bị mai một và các cụ già người Kinh còn nhuộm răng đen đều đã ngoài 70 tuổi, thiết nghĩ việc điều tra nghiên cứu về tục nhuộm răng đen và ăn trầu trong phạm vi cả nước, với sự tham gia của các chuyên gia trong các lĩnh vực sử học, nhân học, hóa học, y học... là rất cần thiết, giúp chúng ta làm sáng tỏ một phong tục đã từng tượng trưng cho vẻ đẹp của người Việt, đồng thời tìm hiểu tính đa dạng của phong tục này ở từng vùng miền trên lãnh thổ Việt Nam.



Hình 6. Phơi cau.



Hình 7. Trầu têm cánh phượng.



Hình 8. Phụ nữ dân tộc Lù với hàm răng đen.

### Tài liệu tham khảo

- [1] Phan Hải Linh, “Tục nhuộm răng đen - so sánh Việt Nam và Nhật Bản”, *Tạp chí Dân tộc học*, số 2 (102) (1999) 56.
- [2] Pierre Huard et Maurice Durand, “*Connaissance du Vietnam*”, EFEO, 1954.
- [3] Jean-Baptiste Tavernier, “*Relation nouvelle et singulière du Royaume de Tunquin*”, Paris, 1681.
- [4] William Dampier, “*Voyages and Discoveries*”, The Argonaut Press, 1931.
- [5] Alexandre de Rhodes, “*Histoire du Royaume de Tunquin*”, Lyon, 1651.

## Contribution to the research on blackened teeth in Vietnam (The case of Duong Lam village)

Phan Hai Linh

*College of Social Sciences and Humanities, Vietnam National University, Ha Noi,  
336 Nguyen Trai, Thanh Xuan, Hanoi, Vietnam*

Blackened teeth or painted teeth were widespread custom not only in many Asian countries, but also among some ethnic groups in Africa, Central and South America. Its aim was to coat and protect

the teeth enamel, particularly the old tooth stumps, with a layer of laquer or paint. People used this process to enhance their beauty, and sometimes to express their status, age or rank.

With an aim to clarify this quickly forgotten custom, the author selected Duong Lam ancient village (Hanoi) as the case to study, basing on the analysis of survey results in the years 2007-2010. In addition, the author contrasts this reseach with those carried out in Bach Coc village (Thanh Loi commune, Ha Nam province) in 1996, Thach Chau commune (Thach Ha district, Ha Tinh province) in 2010, and records of foreign scholars concerned with blackened teeth to understand the general and specific characteristics of this tradition in each region, and mention the characteristics of this custom in the Kinh ethic of Vietnam.