



خوردن غذا در نیمه شب، افزایش پوسیدگی دندان‌ها

محققان می‌گویند خوردن غذای سبک در نیمه شب بدون توجه به نوع غذایی که مصرف می‌شود احتمال پوسیدگی دندان‌ها را افزایش می‌دهد.

محققان می‌گویند خوردن غذای سبک در نیمه شب بدون توجه به نوع غذایی که مصرف می‌شود احتمال پوسیدگی دندان‌ها را افزایش می‌دهد.

به گزارش واحد مرکزی خبر، شبکه تلویزیونی فاکس نیوز گزارش داد تحقیقات پژوهشگران دانشگاه کپنهاگ دانمارک نشان داد، یک چهارم کالری موجود در بدن پس از صرف شام یا خوردن غذای دیرهنگام مصرف می‌شود.

این افراد حتی بدون در نظر گرفتن عواملی مانند سن و سیگاری بودن، زودتر از دیگران دندان‌های خود را از دست می‌دهند. میزان کافی بزاق برای برداشتن غذا از دهان و نظافت دهان مهم است اما خوردن غذا در شب هنگامیکه بزاق زیاد ترشح نمی‌شود باعث می‌شود غذاهای مصرف شده مدت بیشتری در دهان باقی بمانند.

برای مراقبت از بهداشت دهان، باید دوبار در روز مسواک شود که یکی از این دفعات باید بلافاصله قبل از خواب صورت گیرد.