

کاهش دفعات مصرف شیرینی، میزان اسیدی شدن فضای دهان را کمتر می‌کند

یک دندانپزشک توصیه کرد: از افراط در مصرف شیرینی و شکستن آجیل‌های مختلف با دندان در ایام نوروز پرهیز شود.



سلامت نیوز: یک دندانپزشک توصیه کرد: از افراط در مصرف شیرینی و شکستن آجیل‌های مختلف با دندان در ایام نوروز پرهیز شود.

فریدون نعمتی در گفت‌وگو با ایسنا، اظهار داشت: در ایام نوروز مصرف آجیل و شیرینی تشدید می‌شود و بر این اساس توجه به مراقبت دهان و دندان از اهمیت بسزایی در این ایام برخوردار است.

وی گفت: در مورد مصرف شیرینی باید توجه داشت که میزان مصرف مهم نیست بلکه دفعات مصرف مهم است و هر قدر دفعات مصرف کاهش یابد به همان اندازه مضرات شیرینی کاهش می‌یابد، زیرا میزان دفعات اسیدی شدن فضای دهان کاهش می‌یابد.

این دندانپزشک خاطرنشان کرد: اگر تا 20 دقیقه پس از مصرف شیرینی، دندانها مسواک زده شوند تاثیر مضر شیرینی کاهش می‌یابد اما در صورت افزایش این زمان مواد اسیدی تاثیر منفی خود را بر روی دندان خواهد گذاشت.

نعمتی همچنین اظهار داشت: مضرات مصرف آجیل در این ایام نیز مستقیم نیست بلکه جانبی است، به گونه‌ای که نمک آجیل و یا شکستن آن با دندان بیشترین صدمه را به دندانها وارد می‌کند.

وی گفت: شکستن افراطی تخمه با دندان منجر به بر هم خوردن نظم دندانها می‌شود.

وی در پایان به شهروندان توصیه کرد: در ایام نوروز حتما سه وعده در طول شبانه روز مسواک بزنند، با دندان خود برای شکستن آجیل استفاده نکنند و در صورت تمایل به مصرف شیرینی از مواد شیرین طبیعی نظیر خرما، کشمش و عسل استفاده کنند.