

جویدن آدامس و حفاظت دندان

جویدن آدامس از دوران باستان در میان انسان‌ها معمول بوده است.



جویدن آدامس از دوران باستان در میان انسان‌ها معمول بوده است.

آدامس‌ها در گذشته از مواد طبیعی ساخته می‌شدند، اما امروزه ترکیبی از مواد صناعی هستند.

انجمن دندانپزشکی آمریکا می‌گوید برخی از آدامس‌ها به حفاظت از دندان‌ها کمک می‌کنند. این انجمن به شرکت‌هایی که شواهد علمی درباره ایمن و مؤثر بودن آدامس‌های تولیدی‌شان در حفاظت دندان ارائه می‌کنند، مهر تأیید می‌زند.

عمل فیزیکی جویدن آدامس جریان بزاق را افزایش می‌دهد و بزاق می‌تواند اسیدهای زیانباری را پس از جویدن غذا در دهان تولید می‌شوند، خنثی کند و بشوید.

درعین‌حال به گفته انجمن دندانپزشکی آمریکا ضرورت دارد که دو بار در روز با خمیردندان فلوراید دار مسواک زد و یک بار در روز نخ دندان کشید.

این انجمن می‌گوید با اینکه جویدن آدامس نباید جایگزین مسواک زدن و نخ دندان کشیدن شود، پژوهش‌های بالینی نشان می‌دهند که جویدن آدامس بدون قند برای ۲۰ دقیقه پس از خوردن غذا ممکن است به پیشگیری از پوسیدگی دندان کمک کند.

HealthDay