

چای، میوه ای یا دندان تان چه می کند؟



محققان انگلیسی در پی تحقیقی متوجه شدند که مصرف نوشیدنی‌های اسیدی مانند انواع چای میوه و یا آب طعمدار می‌تواند باعث ساییدگی دندان شده و به مینای دندان آسیب بزند، خوراکی‌هایی مانند چیپس سرکه‌ای نیز همین آسیب را وارد می‌کنند.

محققان انگلیسی در پی تحقیقی متوجه شدند که مصرف نوشیدنی‌های اسیدی مانند انواع چای میوه و یا آب طعمدار می‌تواند باعث ساییدگی دندان شده و به مینای دندان آسیب بزند، خوراکی‌هایی مانند چیپس سرکه‌ای نیز همین آسیب را وارد می‌کنند.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از ایرنا، محققان کالج کینگ لندن گفتند که مصرف این قبیل نوشیدنی‌ها در فاصله میان وعده های غذایی و مزمزه کردن آنها برای مدت طولانی خطر ساییدگی دندان بر اثر اسید نوشیدنی را افزایش می دهد.

محققان در این تحقیق رژیم های غذایی ۳۰۰ فرد مبتلا به ساییدگی شدید روکش دندان را مورد بررسی قرار دادند.

این مطالعه نشان داد که مصرف نوشابه های رژیمی و یا چای میوه در فاصله میان وعده های غذایی خطر فاسد شدن دندان را ۱۱ برابر افزایش می دهد.

چیپس های سرکه و نمکی نیز از جمله خوراکی هایی هستند که حاوی سطوح بالای اسید هستند و می توانند باعث از بین رفتن مینای دندان شوند.

دندانپزشکان هشدار می دهند که نوشیدن نوشابه های اسیدی مانند چای میوه و یا فشردن لیمو در آب در فاصله میان وعده های غذایی یکی از مخرب ترین اثرات را بر مینای دندان دارد. چنین عاداتی احتمال پوسیدگی زیاد یا جزیی دندان را ۱۱ برابر افزایش می دهد اما اگر چنین نوشابه هایی با غذا مصرف شوند، این آسیب تقریباً نصف می شود.

همچنین این تحقیق نشان داد که این مشکل با مصرف تنقلات بیشتر افزایش می یابد. به گفته محققان، نوشیدنی هایی مانند آب میوه، شربت، چای میوه، نوشیدنی رژیمی، نوشابه قندی و آب طعم دار همگی اسیدی هستند و می توانند باعث ساییدگی دندان و فاسد شدن آن شوند.