

آیا آدامس جویدن برای دندانها مضر است؟



آیا آدامس جویدن برای دندانها مضر است و یا اینکه به ادعای برخی از آگهی‌های تبلیغاتی واقعا برای مقابله با پوسیدگی‌های دندانی مفید است. داشتن ظاهری خوب و احساس خوشایند خواسته تمام انسانها است. مردم با اقدامات مختلف مانند رفتن به کلاسهای بدن سازی یا انتخاب و آرایش يك مدل موی جدید تلاش می‌کنند این ظاهر مطلوب و خوشایند را برای خود ایجاد کنند. در این میان يك لبخند زیبا با دندانهای سالم و پاکیزه و دهانی خوش بو بيشك تاثیر مثبتی در زندگی اجتماعی هر فرد خواهد داشت.

به گزارش ایسنا، همه افراد گاه برای خوش بویی دهان و سفیدی دندانهای خود از مواد معطر و آدامسهای مختلف طعم دار استفاده می‌کنند اما آیا می‌دانید که ماده اصلی تشکیل دهنده آدامس که همان سقز است چه اثری بر سلامت دندانها دارد؟

به گفته پژوهشگران؛ آدامس بدون قند تاثیرات مثبت فراوانی در حفظ سلامت دندانها دارد. بدین معنی که میزان ترشحات بزاقی را در طی عمل جویدن بالا می‌برد و از خاصیت اسیدی پلاکهای مخرب دندانها می‌کاهد.

بر اساس يك پژوهش علمی آدامس می‌تواند در کنار مواد دیگر محافظ دندانها از پوسیدگی آنها جلوگیری کند. بیش از بیست سال است که در موسسات تحقیقاتی و پژوهشی سراسر جهان در مورد نقش افزایش ترشحات بزاقی در حفظ سلامت دهان و دندان، مطالعات گسترده‌ای صورت گرفته است.

شواهد بالینی حاکی از آن است که آدامس به تنهایی عامل پوسیدگی دندانها نیست بلکه استفاده از آن پس از هر وعده غذا یا بعد از میان وعده‌هایی نظیر شکلات و بیسکویت اثر اسیدی ایجاد شده را کاهش می‌دهد. امروزه محققان معتقدند که در کنار مسواک زدن مرتب دندان با خمیر دندان حاوی فلوراید، آدامس نیز می‌تواند نقش مفیدی در حفظ سلامت دهان و دندان ایفا کند. آب دهان مهمترین ابزار دفاعی طبیعی دهان به شمار می‌رود. این مایع پلاک‌های موجود بر سطح دندانها را می‌شوید و اسیدهای ایجاد شده را خنثی می‌سازد. در نتیجه، جویدن موادی مانند آدامس یا سبزیجات طبیعی، بزاق بر روی دندانها جاری می‌سازد. این خاصیت را «اسید شویی» می‌نامند. همچنین ترشحات بزاقی مواد غذایی باقی مانده در لا به لای دندانها را می‌زداید. افرادی که دچار عارضه خشکی دهان هستند به دلیل کمبود میزان ترشحات بزاقی و اسیدی بودن دهان، به پوسیدگی دندان مبتلا خواهند شد. لذا به این افراد توصیه می‌شود که با استفاده از آدامس میزان ترشحات بزاقی خود را افزایش دهند. قابل ذکر است، از آنجا که فندهای موجود در سقز اگر به مقدار زیادی در آدامس باشند می‌توانند به روده و معده آسیب برسانند، برای جلوگیری از این امر توصیه می‌شود که از آدامس‌هایی با قند کم یا بدون قند استفاده شود.