

ماست دهان را خوش بو می کند

اضافه نمودن ماست به رژیم غذایی به طور موثری در کاهش بوی بد دهان نقش دارد.



سلامت نیوز: اضافه نمودن ماست به رژیم غذایی به طور موثری در کاهش بوی بد دهان نقش دارد. تقریباً همه افراد با معضل بوی بد دهان برخورد داشته اند، این پدیده در هر صورت ناخوشایند است و در عین حال رنج آور، اهمیت این مسأله تاحدی است که مرتباً تحقیقات جدیدی در مورد حذف یا کاهش این عارضه در حال انجام است.

در مورد عوامل اصلی ایجاد نفس بدبو در ارتباط با حفره ی دهان راههای مقابله با آن همچنین تاثیر سودمند مصرف چای در رفع بوی دهان قبلاً مطالبی ارائه شده در ادامه به یکی دیگر از تحقیقات انجام شده اشاره می شود اهمیت مصرف ماست در برنامه غذایی روزانه برهیچکس پوشیده نیست اما اگر جزو کسانی هستید که هنوز با اکراه آن را مصرف می کنید باید بدانید که مصرف مرتب ماست در کاهش بوی دهان و ایجاد نفس تازه و خوش بو نقش موثری دارد تحقیق انجام شده در این مورد نشان داد که اضافه کردن 90 گرم ماست دوبار در روز به وعده های غذایی به مدت 6 هفته باعث کاهش 80 درصدی در عوامل ایجاد کننده بوی بد دهان خواهد شد این اثر احتمالاً به خاطر وجود باکتریهای فعال موجود در این فراورده می باشد .

از مهمترین این باکتریها می توان به اشاره نمود این اجزای مفید باعث تخریب عوامل ایجاد کننده بوی بد دهان به خصوص ترکیبات سولفید هیدروژن شده ، و دراز بین بردن با کتری های مولد این نوع ترکیبات نقش اساسی دارند در این تحقیق همچنین مشخص شد میزان پلاکهای دندانی و التهاب لثه به طور آشکاری در گروه مصرف کننده ماست کمتر از گروه شاهد است

هر چند انجام تحقیقات بیشتر در این مورد ضروری است اما می توان نتیجه گیری نمود که اضافه نمودن ماست به رژیم غذایی روزانه ممکن است به طور موثری در کاهش بوی بد دهان نقش داشته باشد ذکر این نکته ضروری است که برای حذف کامل بوی بد دهان درمانهای مناسب بیماریهای لثه و پرکردن دندانهای پوسیده ضروری خواهد بود .