

8 دلیل قانع کننده برای ترک آدامس



با وجودی که اجداد ما از برگ گیاهان و صمغ‌های طبیعی برای تمیز کردن دندانها و خوشبو شدن دهانشان استفاده می‌کردند اما به نظر می‌رسد صنعت جهانی 30 میلیارد دلاری تولید آدامس‌ها و پودرهای سفیدکننده در عصر حاضر به اندازه روش‌های طبیعی گذشتگان در این زمینه مفید و موثر نبوده است.

با وجودی که اجداد ما از برگ گیاهان و صمغ‌های طبیعی برای تمیز کردن دندانها و خوشبو شدن دهانشان استفاده می‌کردند اما به نظر می‌رسد صنعت جهانی 30 میلیارد دلاری تولید آدامس‌ها و پودرهای سفیدکننده در عصر حاضر به اندازه روش‌های طبیعی گذشتگان در این زمینه مفید و موثر نبوده است.

به گزارش ایسنا، در واقع بیشتر آدامس‌هایی که امروزه تولید می‌شوند مملو از مواد شیمیایی سمی، رنگ‌های مصنوعی، مواد شیرین کننده و طعم‌دهنده‌های مصنوعی هستند.

به گزارش سایت اینترنتی ارگانیک، به رغم اینکه دندانپزشکان ادعا می‌کنند جویدن آدامس‌های بدون قند برای کاهش پلاک و پوسیدگی دندان‌ها مفید است اما در این مقاله هشت دلیل قانع کننده ارائه شده که شما را وادار می‌سازد این عادت نامناسب و مضر را ترک کنید. این هشت دلیل عبارتند از:

1- جویدن آدامس فشار مضاعفی را بر غضروف ضربه‌گیر در مفاصل آرواره شما وارد می‌کند و موجب می‌شود که تا پایان عمر در فک خود احساس درد و ناراحتی داشته باشید. حتی عضلات آرواره ممکن است در اثر جویدن زیاد آدامس سفت شده و موجب بروز سردردهای مزمن شوند.

2- برخلاف یک باور غلط قدیمی، آدامس جویدن تاثیری در رفع بوی بد دهان ندارد چون معمولاً بوی بد دهان ناشی از یک مشکل گوارشی یا بیماری لته یا دندان است که جویدن آدامس در واقع این بوی بد را با طعم تند نعنای همراه کرده و آنرا تشدید می‌کند.

3- آدامس جویدن، تولید دائمی بزاق را تحریک می‌کند. فعالیت غدد بزاقی دهان برای چند ساعت متوالی، امری طبیعی نبوده و روی عملکردهای متابولیکی بدن تاثیر نامطلوب می‌گذارد.

4- افراد مبتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر باید از جویدن آدامس پرهیز کنند چون این کار علائم سندرم را در آنها تشدید می‌کند و علت آن وارد شدن هوای اضافی به داخل مجاری گوارشی هنگام آدامس جویدن است. این وضعیت در واقع فشار بیشتری را به روده بیمار وارد کرده و نفخ و تورم روده را نیز تشدید می‌کند.

5- علاوه بر اینها آدامس از پلیمرها و سایر مواد مصنوعی ساخته می‌شود که اگر ناگهان قورت داده شود هضم آن بسیار دشوار بوده و دستگاه گوارش را با مشکل مواجه می‌کند.

6- بسیاری از آدامس‌های بدون قند موجود در بازار با ماده‌ای موسوم به [#171'آسپارتام](#)؛ شیرین می‌شوند که مصرف آن با بروز سرطان، دیابت، اختلالات نورولوژیک و حتی بروز نواقص مادرزادی مرتبط است.

7- سایر آدامس‌ها نیز که معمولاً حاوی مقادیر زیادی قند شربت ذرت موسوم به [#171'فروکتوز](#)؛ هستند علاوه بر بروز مشکلات و ناراحتی‌هایی مثل چاقی، دیابت و سرطان، عامل اصلی پوسیدگی دندانها به شمار می‌آیند.

8- افرادی که دائم آدامس می‌جویند اغلب برای از بین بردن استرس (به ویژه در مورد افراد سابقاً سیگاری) این کار را انجام می‌دهند بنابراین عامل ریشه‌ای اضطراب در آنها درمان نشده و ادامه می‌یابد. در این گونه مواقع تکنیک‌هایی چون یوگا و مراقبه برای آرامش بخشیدن و کاهش اضطراب بسیار موثرتر هستند.