



مصرف گوشت وماهی از پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند

سعیده معانی گفت: پروتئین‌های موجود در تخم مرغ، ماهی، گوشت، بعضی سبزیجات و آدامس‌های بدون قند از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری می‌کنند.

سلامت نیوز: سعیده معانی گفت: پروتئین‌های موجود در تخم مرغ، ماهی، گوشت، بعضی سبزیجات و آدامس‌های بدون قند از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری می‌کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برنا، سعیده معانی کارشناس دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی اظهار داشت: قندهای مصنوعی نیز از پوسیدگی دندان جلوگیری کرده و به علت این‌که مواد مورد نیاز را در اختیار باکتری‌های مولد پوسیدگی قرار نمی‌دهند، متوقف کننده‌ی پوسیدگی هستند.

وی افزود: تاثیر آدامس در کاهش پوسیدگی از طریق ترشح بزاق است، چرا که منجر به افزایش فعالیت خنثی سازی بزاق و در پی آن افزایش زدودن کربوهیدرات‌ها از سطح دندان می‌شود.

معانی ادامه داد: همچنین آدامس‌های بدون قند از طریق افزایش ترشح بزاق در کاهش پوسیدگی موثر هستند و به همین دلیل توصیه می‌شود پس از غذاهای حاضری یا وعده‌های غذایی از آدامس بدون قند استفاده کنید تا احتمال پوسیدگی را کاهش دهد.

این کارشناس تغذیه تصریح کرد: آدامس‌های بدون قند، تعداد باکتری‌های مولد پوسیدگی را کاهش می‌دهد همچنین از دیگر مواد ضد پوسیدگی می‌توان به پنیر چدار اشاره کرد.