

آدامس فلورایددار بجوید



آدامس مشهورترین جویدنی دنیاست. طرفداران پروپا قرص آن جوانان بوده و زنان بیشتر از مردان آن را می‌جویند البته مشتری اصلی آدامس‌های بادکنکی، جرقه‌ای، عسلی و آدامس‌هایی که در دسته آبنبات‌ها قرار دارد، کودکان و نوجوانان هستند.

جام جم آنلاین: آدامس مشهورترین جویدنی دنیاست. طرفداران پروپا قرص آن جوانان بوده و زنان بیشتر از مردان آن را می‌جویند البته مشتری اصلی آدامس‌های بادکنکی، جرقه‌ای، عسلی و آدامس‌هایی که در دسته آبنبات‌ها قرار دارد، کودکان و نوجوانان هستند. در قدیم آدامس را از صمغ گنار، صنوبر، ون (سقز) و ... تهیه و با جویدن آن دهان را خنک و خوشبو و دندان‌ها را تمیز می‌کردند.

با گذشت زمان ترکیباتی چون شکر، اسانس، مواد رنگ‌دهنده و افزودنی‌هایی چون مواد نرم‌کننده، سفیدکننده، جلا دهنده و نگه‌دارنده به صمغ‌های گیاهی افزوده و آدامس‌های امروزی متولد شد البته باید بدانید برخی از آدامس‌های جدیدی که این روزها در بازار عرضه می‌شود از جنس صمغ درختان نیست.

به دلیل آن که صمغ‌های گیاهی بسیار گرانند استفاده از آن برای تولید انبوه صرفه اقتصادی نداشته و برخی تولیدکنندگان پلیمرهای پلاستیکی، پارافین و موم زنبور عسل را جایگزین این صمغ‌ها می‌کنند.

آدامس‌های بادکنکی، محبوب کودکان

این آدامس‌ها قوام سفت و محکمی دارد و بیشتر کودکان برای باد کردن و تولید حباب از آن استفاده می‌کنند. اغلب این آدامس‌ها صورتی‌رنگ بوده، طعم بخصوصی دارد و در مقایسه با آدامس‌های معمولی چسبناک‌تر است و به دلیل الاستیسیته (قدرت کش‌سان) از صمغ بیشتری در آن استفاده می‌شود.

قوام سفت این آدامس‌ها موجب می‌شود که حین فشرده شدن میان دندان‌ها و تولید حباب، فشار مضاعفی به فك وارد شده و باعث آزرده‌گی و درد مفصل آن شود.

از سوی دیگر با تحریک ترشح بیش از حد غدد بزاق به طور کاذب منجر به کاهش حس تشنگی در کودکان می‌شود بنابراین کودکان را از مصرف مداوم این نوع جویدنی بر حذر دارید.

آدامس دارچینی، رفع‌کننده بوی بد دهان

85 درصد بوی بد دهان ناشی از عفونت سینوزیتی و گرسنگی است. هنگام گرسنگی گازهای بدبوی حاصل از تخمیر مواد غذایی از معده خارج و در داخل محفظه دهان جمع شده و باعث ایجاد بوی بد دهان می‌شود.

محققان دریافته‌اند که نعنا و دارچین دو طعم‌دهنده‌ای است که به علت خاصیت قوی ضدباکتریایی، باکتری‌های مولد گازهای بدبو را نابود کرده و با تأثیر بر پرزهای چشایی احساس خنک و خوشایندی را در مصرف‌کننده ایجاد می‌کند.

اما خوب است بدانید دارچین به دلیل طعم تند و تیزی که دارد در برخی افراد به خصوص کودکان موجب ایجاد حساسیت‌های دهانی شده و مخاط دهان را دچار سوختگی، قرمزی و آفت می‌کند. با قطع مصرف آدامس دارچینی این علائم التیام می‌یابد.

آدامس‌های بدون قند

این آدامس‌ها برخلاف نامشان بدون مواد قندی نیست. در ترکیب آنها قندهای ضعیف شده طبیعی چون ایزومالت، زایلیتول، سوربیتول، مانیتول و همچنین قندهای مصنوعی چون آسپارتام و آسه‌سولفام پتاسیم جایگزین شکر شده است.

در میان قندهای ضعیف شده، زایلیتول بهترین شیرین‌کننده‌ای است که توسط باکتری‌های دهانی تجزیه و تخمیر نشده و به دلیل عدم ایجاد اسید باعث پوسیدگی و برداشت کلسیم و فسفات از دندان نمی‌شود. سرعت جذب این قند در بدن پایین بوده و برای جذب نیازی به انسولین ندارد.

تحقیقات نشان داده است اگر کودکان جویدن آدامس‌های بدون قند را یک سال قبل از رویش اولین دندان دائمی آغاز کنند میزان پوسیدگی دندان‌هایشان به طور چشمگیری کاهش خواهد یافت.

همچنین مصرف مداوم و طولانی‌مدت آدامس‌های حاوی قندهای مصنوعی چون اسپارتام و ...، فسفر را از مغز، کلسیم را از استخوان‌ها و دندان‌ها، سدیم را از عضلات و اکسیژن را از معده گرفته و برای سلامتی مضر است.

مصرف بیش از حد آدامس‌های حاوی قند طبیعی ضعیف شده نیز خاصیت ملین داشته و می‌تواند فرد را دچار اسهال کند. به یاد داشته باشید بیماران دیابتی تمامی محصولات بدون قند را باید تحت نظر پزشک مربوطه مصرف کنند.

آدامس فلورایددار

فلوراید در ترکیب اغلب آدامس‌های بدون قند وجود دارد. این عنصر با استحکام مینای دندان آن را برابر پوسیدگی مقاوم کرده و تا حدود زیادی از میزان باکتری‌های تخمیرکننده دهان می‌کاهد.

آدامس نیکوتین‌دار، مخصوص افراد سیگاری

آدامس‌های نیکوتین‌دار شکلی از دارو بوده و به آدامس‌های ترک سیگار معروفند. این آدامس‌ها مخصوص افراد سیگاری در حال ترک بوده و برای کودکان، افراد غیرسیگاری و زنان حامله و شیرده منع مصرف دارد. جویدن این آدامس‌ها با انواع معمولی آن متفاوت است.

آدامس‌های نیکوتین‌دار باید به گونه‌ای جویده شوند که طعم آن به طور کامل احساس شود. سپس در ناحیه لثه و گونه بدون حرکت قرار گیرند.

در این حالت نیکوتین آزاد شده از آدامس به آرامی از طریق مخاط دهان جذب و موجب آرامش فرد می‌شود. وقتی نیکوتین کامل جذب شود طعم آدامس کمتر احساس شده و باید دوباره جویدن تکرار شود.

این آدامس‌ها تا حدودی خاصیت سفیدکنندگی داشته و جرم و لک دندان را برطرف می‌کند. اما باید بدانید مصرف زیاد آدامس‌های حاوی مواد سفیدکننده باعث ساییدگی شدید مینای دندان شده و به گسترش پوسیدگی دندان‌ها کمک می‌کند. آدامس‌های نیکوتین‌دار باید تحت نظر پزشک مربوطه مصرف شود.

آدامس را قورت نده!

به کودکان خود آموزش دهید که با دهان بسته آدامس جویده و طی جویدن، آدامس را از داخل دهان بیرون نکشند و آن را قورت ندهند.

بسیاری از کودکان پس از اتمام طعم شیرین و اسانس میوه‌ای آدامس، آن را قورت داده و موجب نگرانی والدین خود می‌شوند اما باید بدانید برخلاف باور عمومی بلعیدن آدامس باعث چسبندگی معده و روده و عدم دفع نمی‌شود.

صمغ آدامس یک ترکیب غیرقابل هضمی است که از دستگاه گوارش بدون هیچگونه تغییری عبور کرده و در نهایت پس از چند روز دفع می‌شود البته در کودکانی که به طور همزمان چندین آدامس را بلعیده باشند احتمال انسداد دستگاه گوارش وجود دارد.

خطر دیگر، ورود یا پرش این جویدنی به مجرای نای خردسالانی است که بخوبی قادر به کنترل مجاری تنفسی و بلعی خود نیستند.

فاخره بهبهانی - گروه سلامت