

بلافاصله بعد از خوردن غذا مسواک نزنید

مسواک زدن دندان‌ها ظرف نیم ساعت بعد از مصرف یک وعده غذایی یا نوشیدن یک فنجان قهوه، می‌تواند آسیب جدی به دندان‌ها وارد کند.



مسواک زدن دندان‌ها ظرف نیم ساعت بعد از مصرف یک وعده غذایی یا نوشیدن یک فنجان قهوه، می‌تواند آسیب جدی به دندان‌ها وارد کند.

پس از مصرف مایعات یا مواد غذایی اسیدی، این اسید می‌تواند مینای دندان و حتی لایه زیرین آن موسوم به دنتین را تخریب کند.

به گزارش ایسنا به نقل از روزنامه تلگراف، اگر زمان مسواک زدن دندان‌ها مناسب نباشد یعنی ظرف 20 دقیقه تا نیم ساعت پس از صرف غذا یا نوشیدنی‌ها، اسید موجود در مواد غذایی به سطح عمیق‌تر دندان‌ها راه پیدا می‌کند و در نتیجه خیلی سریع‌تر موجب پوسیدگی و تخریب دندان‌ها می‌شود.

دکتر هوارد آر. گامبل، رییس آکادمی دندانپزشکی عمومی در انگلیس تاکید کرد: اگر بلافاصله بعد از غذا خوردن، مسواک بزنید در واقع باعث می‌شوید که اسید از مینای دندان عبور کرده و به لایه‌های عمیق‌تر آن برسد که حاصل آن پوسیدگی سریع‌تر دندان است. به این ترتیب دندانپزشکان توصیه می‌کنند بویژه در مواردی که از مایعات اسیدی یا مواد غذایی ادویه دار استفاده می‌کنید حتما بین نیم تا یک ساعت صبر کنید و پس از آن مسواک بزنید تا بتوانید به اندازه کافی از اثرات منفی مصرف مواد اسیدی بر روی دندان‌ها جلوگیری نمایید