

## پس از نوشیدن نوشابه فوراً مسواک نزنید

پس از نوشیدن نوشابه فوراً مسواک نزنید ...



**پس از نوشیدن نوشابه فوراً مسواک نزنید** حدود نیم ساعت برای مسواک زدن دندان‌های تان پس از نوشیدن نوشیدنی‌های به شدت اسیدی مثل نوشابه یا آب پرتقال صبر کنید. خبرگزاری آلمان از برلین گزارش داد، انجمن داروسازان فدرال آلمان هشدار می‌دهد این اسیدها مینای دندان را ضعیف می‌کند و به همین خاطر مسواک به آن آسیب می‌رساند. فرصت نیم ساعته اجازه می‌دهد مواد معدنی از دست رفته دوباره جذب مینا شوند. اورسلا زلربرگ، عضو این انجمن می‌گوید به طور کلی قانون 30 دقیقه دربار هر نوع آبمیوه یا شربت کاربرد دارد، زیرا بیشتر آبمیوه‌ها البته به جز آب هلو به شدت اسیدی هستند. چای و قهوه سطح اسیدی پایینی دارند.