



پنیر را جایگزین مسواک کنید

نتایج یک تحقیق جدید نشان می دهد که پنیر به علت خاصیت خنثی کردن اسید جرم دندانی، به کاهش حفره هایی که در دندانها شکل می گیرد کمک می کند.

نتایج یک تحقیق جدید نشان می دهد که پنیر به علت خاصیت خنثی کردن اسید جرم دندانی، به کاهش حفره هایی که در دندانها شکل می گیرد کمک می کند.

به گزارش خبرگزاری مهر، محققان دریافته اند که پنیر به عنوان محصول لبنی که دچار فرآیند تخمیر شده است، دهان را قلیایی می کند که این حالت به نوبه خود ضرورت درمانهای دندانی را کاهش می دهد.

آنها به این نتیجه رسیدند که پنیر می تواند یک پوشش محافظ دور دندان ایجاد کند.

هرچقدر سطح pH روی سطح دندان بالاتر باشد، دندانها بیشتر در مقابل فرسایش محافظت می شوند. چرا که فرسایش دندان به ایجاد حفره های دندانی منتهی شده و در نتیجه نیاز به پرکردن دندانها شکل می گیرد.

این تحقیق توسط آکادمی دندانپزشکی عمومی در آمریکا انجام شده که طی آن 68 کودک 12 تا 15 ساله به سه گروه تقسیم شده اند.

از گروه اول خواسته شد که روزانه پس از شستشوی دهان خود، یک سهم از پنیر چدار، گروه دوم ماست بدون شکر و گروه سوم یک لیوان شیر مصرف کنند.

سطح pH جرم دندانی آنها پیش از آزمایش و 10، 20 و 30 دقیقه پس از آن اندازه گیری شد.

ویبول یاداف محقق اصلی این تحقیقات اظهار داشت: در هرکدام از فاصله های زمانی، در سطح pH افرادی که ماست و یا شیر خورده بودند تغییری مشاهده نشد.

این درحالی است که سطح pH افرادی که پنیر مصرف کرده بودند در هرکدام از فاصله های زمانی افزایش سریعی داشت.

محققان اعتقاد دارند که خوردن پنیر میزان بزاق دهان را افزایش می دهد. بزاق دهان راه طبیعی بدن برای حفظ سطح pH سالم و

مورد نیاز است.

علاوه بر این پنیر ترکیبات شیمیایی در دهان ایجاد می کند که می تواند یک لایه محافظ روی دندانها شکل دهد که این لایه از دندان در مقابل اسیدهایی که مینای دندان را مورد حمله قرار می دهند، محافظت خواهد کرد.

نتایج این تحقیقات در مجله دندانپزشکی عمومی منتشر شده است.