

آدامس به جای مسواک!؟

هنگام خرید آدامس همواره توجه داشته باشید تا نوع مرغوب و بدون قند آن را خریداری کنید.



هنگام خرید آدامس همواره توجه داشته باشید تا نوع مرغوب و بدون قند آن را خریداری کنید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از افکار نیوز ؛ به گفته متخصصان، امروزه بیش از نیمی از افراد نه تنها به آموزش صحیح مسواک زدن دسترسی ندارند بلکه علاوه بر آن، از وضع سلامت دندان‌های خود نیز بی‌اطلاعند.

اگر درست «مسواک» نمی‌زنید حداقل «آدامس» بجوید

جویدن آدامس باعث افزایش «باز دهان» شده و این بزاق با داشتن عامل خنثی کننده «کربوهیدرات‌های چسبیده به دندان‌ها» را از بین می‌برد و نابود می‌کند. بررسی‌ها نشان می‌دهند «جویدن آدامس» بعد از هر «وعده غذایی» باعث می‌شود جرم بر روی «پلاک‌های دندانی» به وجود نیاید و دندان‌ها سالم و تمیز بمانند.

البته افراد باید از آدامس‌های بدون قند استفاده کنند زیرا آدامس‌هایی که میزان قند و «گلوکز» موجود در آن‌ها زیاد است باعث می‌شوند رسوبات و جرم‌ها بر روی دندان‌ها ثابت باقی بمانند و آن‌ها را از بین نمی‌برند. هنگام خرید آدامس همواره توجه داشته باشید تا نوع مرغوب و بدون قند آن را خریداری کنید.