



## تأثیر خوراکی‌های ترش بر دندان‌ها

حتما تمام افرادی که علاقه زیادی به مصرف انواع خوراکی‌های ترش مانند لیمو، لواشک، قره‌قروت و گوجه‌سبز دارند، حساسیت و تیر کشیدن دندان‌ها در اثر مصرف این خوراکی‌های اسیدی را تجربه کرده‌اند.

حتما تمام افرادی که علاقه زیادی به مصرف انواع خوراکی‌های ترش مانند لیمو، لواشک، قره‌قروت و گوجه‌سبز دارند، حساسیت و تیر کشیدن دندان‌ها در اثر مصرف این خوراکی‌های اسیدی را تجربه کرده‌اند.

دکتر محمدرضا خامی، دندان‌پزشک، در گفت و گو با سلامانه گفت: «مصرف متعادل و حجم پایینی از انواع خوراکی‌های ترش، مشکل خاصی برای دندان‌ها ایجاد نمی‌کند. این در حالی است که استفاده بیش از اندازه از خوراکی‌هایی مانند لیمو ترش، لواشک یا گوجه‌سبز می‌تواند لایه‌هایی را از روی سطح دندان‌ها بردارد و باعث ایجاد حساسیت در دندان‌ها شود».

این استادیار گروه سلامت دهان و دندان پزشکی اجتماعی دانشگاه علوم پزشکی تهران تاکید کرد که اسیدی بودن خوراکی‌های ترش، باعث بروز سایش یا اروژن در سطح دندان‌ها می‌شود و به این ترتیب، ممکن است افراد مبتلا به این مشکل در اثر تماس سرما، گرما یا خوراکی‌های سرد و گرم با دندان‌هایشان، احساس سوزش در آنها داشته باشند.

دکتر خامی درباره درمان این سایش‌های دندان‌ها هم گفت: «اگر سایش‌ها کم و بسیار سطحی باشند، خودشان به مرور زمان و در صورت عدم مصرف خوراکی‌های ترش، از بین می‌روند و می‌توان برای مدت کوتاهی هم از خمیر دندان‌های ضد حساسیت برای رفع این مشکل سطحی کمک گرفت».

و اگر مشکل ما عمیق‌تر بود، چه؟ «گاهی برخی از افراد، عادت به مصرف مداوم لیمو ترش و نگه داشتن آن در دهان خود دارند. این کار می‌تواند باعث ایجاد خطوط سایشی، حفره، خط یا شیار بر سطح دندان‌ها شود و این مشکل، نیاز به درمان با مواد ترمیمی هم‌رنگ دندان‌ها دارد».