

برای نابودی باکتری‌های دهانتان آدامس بجوید

مطالعات محققان هلندی نشان می‌دهد که جویدن آدامس می‌تواند بیش از 100 میلیون باکتری را از دهان حذف کرده و بهداشت دهان و دندان را افزایش دهد.



مطالعات محققان هلندی نشان می‌دهد که جویدن آدامس می‌تواند بیش از 100 میلیون باکتری را از دهان حذف کرده و بهداشت دهان و دندان را افزایش دهد.

به گزارش خبرگزاری مهر، تاکنون محققان به کرات از تاثیرات جویدن آدامس بر پوسیدگی دندان سخن گفته بودند اما محققان هلندی در جدیدترین تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که جویدن آدامس می‌تواند بیش از 100 میلیون باکتری را از دهان حذف کند. آدامسی که در مدت ده دقیقه جویده می‌شود، می‌تواند بیش از 100 میلیون باکتری یا در حدود 10 درصد از میکروب‌های بزاقی که در دهان وجود دارند را حذف کند. از سوی دیگر، جویدن آدامس می‌تواند سلامت دهان را همانند مسواک زدن یا نخ انداختن حفظ کند.

محققان هلندی معتقدند هر آدامسی نمی‌تواند دارای چنین خاصیتی باشد، برای مثال آدامس‌هایی که حاوی شکر و مواد قندی هستند نه تنها نمی‌توانند باکتری‌ها را حذف کنند بلکه به تغذیه باکتری‌های دهان نیز می‌پردازند. به همین دلیل توصیه می‌شود تا ترکیبات آدامس‌ها را قبل از مصرف آنها مطالعه کنید تا از محتویات محصولی که خواهید جوید، مطلع شوید.

پس از گذشت حدودا سی ثانیه از جویدن آدامس احساس می‌شود که آدامس حالت اولیه خود را از دست داده و چرایی این احساس را می‌توان در کاهش تعداد باکتری‌هایی دانست که جذب آدامس شده‌اند.