



## خوردن زیاد کشمش به دندان ها آسیب می زند

طبق یافته اخیر محققان، با وجود فواید غذایی اثبات شده کشمش، این ماده خوراکی می تواند تاثیر معکوسی بر سلامت دندان بچه ها داشته و موجب بروز مشکلات شدیدتری در زندگی آینده شان شود.

طبق یافته اخیر محققان، با وجود فواید غذایی اثبات شده کشمش، این ماده خوراکی می تواند تاثیر معکوسی بر سلامت دندان بچه ها داشته و موجب بروز مشکلات شدیدتری در زندگی آینده شان شود.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از مهر، «سارا سابیر»، دندانپزشک دانشگاه سالفورد انگلستان، جدی ترین عامل پوسیدگی دندان ها را کشمش و میوه های خشک عنوان می کند. به گفته وی، درحالیکه این مواد خوراکی سرشار از ویتامین ها هستند، اما میزان قند موجود در آنها بی نهایت برای دندان کودکان مضر است.

وی در ادامه عنوان می کند که یک پاکت کوچک کشمش معادل حاوی حدود ۸ قاشق چایخوری شکر است. میزان مصرف قند روزانه مجاز برای کودکان ۴ تا ۶ سال، بیش از ۵ حبه قند نیست. برای کودکان ۷ تا ۱۰ سال، نباید بیش از ۶ حبه قند باشد.

به گفته سارا، کشمش با وجود داشتن حالت چسبندگی به دندان ها می چسبد و از اینرو منبع ماده قندی برای مدت زمانی طولانی در دسترس باکتری ها قرار می گیرد، که این مسئله می تواند منجر به پوسیدگی دندان ها در طولانی مدت شود.

وی در ادامه به سایر مواد خوراکی مضر برای دندان ها از جمله به یخ، مواد خوراکی اسیدی، قهوه، مواد خوراکی چسبنده، چیپس، نوشیدنی های شیرین اشاره می کند.