

## لا تغفل تنظيف أسنانك ليلا والسر في إفراز اللعاب



الأربعاء 5 أبريل 2017 09:04 م

شددت مجلة "بريجيت" الألمانية على ضرورة تنظيف الأسنان ليلا بصفة خاصة، وذلك للحيلولة دون تكاثر البكتيريا بداخل الفم بسبب تراجع إفراز اللعاب ليلا، ويؤدي تكاثر البكتيريا في الفم إلى نشوء أحماض تهاجم مينا الأسنان.

وأضافت المجلة المعنية بالصحة في موقعها الإلكتروني أن عدم تنظيف الأسنان لمدة طويلة أو تنظيفها بشكل سطحي فقط يتسبب في تكوّن طبقة من الرواسب على الأسنان، تعرف باسم طبقة "البلاك"، والتي يتعذر إزالتها بعد فترة من الوقت وعلى المدى الطويل يمكن أن تؤدي طبقة البلاك إلى الإصابة بالتهابات خطيرة باللثة، مثل التهاب دواعم السن، بالإضافة إلى انبعاث رائحة كريهة من الفم باستمرار.

ولتجنب هذه المخاطر، توصي "بريجيت" بالمواظبة على تنظيف الأسنان ليلا على وجه الخصوص، مع مراعاة مرور نحو 20 دقيقة بين تناول الطعام وتنظيف الأسنان، خاصة بعد تناول الفواكه الحمضية؛ نظرا لأنها تهاجم مينا الأسنان.