

5 عادات شائعة تؤدي لتسوس الأسنان



الاثنين 12 يوليو 2021 01:45 م

بعض الإجراءات التي تهدف إلى الحفاظ على الصحة يمكن أن تلحق الضرر بالأسنان

تحدثت ميشيل ماكجريجور، الأستاذة المساعدة ومديرة صحة الأسنان في كلية طب الأسنان بجامعة فرجينيا كومولث، عن عادات خمس أكثر شيوعًا تؤدي إلى تسوس الأسنان

ووفقًا لها؛ لا ينصح باستهلاك كميات كبيرة من ماء الليمون؛ لأنه عند مزج بيئته الحمضية مع البكتيريا، تؤدي إلى تآكل المينا لذلك، ووفقًا لماكجريجور، فإنه يجب التوقف عند كوب واحد من الماء بالليمون يوميًا

كما أشارت الخبيرة إلى خطورة تناول عصائر الفاكهة والخضروات على صحة الأسنان، لاحتوائها على نسبة عالية من السكر، ما قد يؤثر سلبيًا على صحة الأسنان بدلاً من العصائر، أوصت بتناول الفاكهة نفسها، حسب قناة "زفيدا" الروسية

قالت الخبيرة: لا يجب أن تتناول وجبة خفيفة من الكربوهيدرات تبقى هذه الأطعمة في شقوق الأسنان وتتحلل إلى سكر توصي باختيار التفاح أو الجزر كوجبات خفيفة

وأكدت ماكجريجور أن التنظيف المفرط للأسنان بالفرشاة سيؤثر سلبيًا على صحة الأسنان: بهذه الطريقة يتم تآكل المينا بسرعة ووفقًا لها، تكفي دقيقتين كاملتين لتنظيف الأسنان

الخطأ الشائع الخامس هو تنظيف أسنانك بالفرشاة بعد الأطعمة الحمضية

وتعمل هذه المنتجات على إضعاف المينا هكذا، فإن فرشاة الأسنان ستؤذيها كثيرًا يجب الانتظار عشرين دقيقة بعد الوجبة