دراسات طبية تحذر من الإفراط في تناول الحلويات

حذرت الدراسات الحديثة الناس من الإفراط في تناول الحلويات التي تضر بصحة الأسنان، بالإضافة إلى الأطعمة و العادات الخاطئة التي تضر أيضا بصحة الفم ، و ذلك وفقاً لما نشره موقع ديلي ميل.

و قال دانتي ديفوتي، طبيب الأسنان بجامعة كولومبيا في مدينة نيويورك ، أن طبقة مينا الأسنان أصعب مادة معدنية في جسمك. لكن التعرض المطول للحمض خاصة السوائل الحمضية يمكن أن تتسبب في إزالة المعادن من الأسنان و تآكلها. و هذا يجعلها أكثر عرضة للتسوس.
و تابع الطبيب: "شرب كوب واحد من القهوة أو الشاي أو العصير أو أي مشروب آخر في جلسة واحدة أفضل لأسنانك من احتساء فنجان واحد طوال اليوم". قد يستغرق الأمر ما يصل إلى ساعة لتحييد مستويات الأس الهيدروجيني في فمك إلى النطاق الوقائي.

وعندما تشرب المشروب نفسه بانتظام، فإن اللعاب لا يملك الوقت لرفع درجة الحموضة ،مشيرا الطبيب الي إن المشروبات الغازية هي الأسوأ.

و أضاف طبيب الأسنان أن شرب الصودا هو في الأساس حمام من الأحماض السكرية للأسنان، ولا يخفض السكر مستوى الأس الهيدروجيني فحسب، بل إنه أيضا مصدر غذاء للبكتيريا الضارة التي تخلق دورة تدمير لأسنانك.وتستهلك البكتيريا السكريات وتحولها إلى حمض مما يقلل من مستويات الحموضة بشكل أكبر.

وتشمل عادات الفم الجيدة التنظيف بالفرشاة والخيط بعد الأكل والشرب، مثل تناول الوجبات الخفيفة أو شرب المشروبات على مدار اليوم، أن يكون لها نفس التأثير على صحة أسناننا.