

# خمسة أسباب تدفعك إلى التوقف عن مضغ "اللبان"



الاثنين 10 أبريل 2017 م 09:04

"العلكة"، أو "اللبان"، يراها كثيرون الحل الأسرع للقضاء على الرائحة المزعجة للفم، ويستخدمها البعض للتقليل من التوتر والضغط العصبي، وغيرها من الأسباب التي تدفعنا إلى مضغ اللبان؛ إلا أن لها أضراراً كبيرة على صحة الأسنان والجهاز الهضمي.

إليكم خمسة أسباب تدفع إلى التوقف عن مضغ اللبان:

## 1- الصداع

يتسبب مضغ اللبان في تحفيز صداع التوتر أو الشقيقة، كما يتسبب في حدوث ضيق مزمن في عضلات الوجه.

## 2- التهاب مفصل الفك الصدغي

قد يسبب مضغ العلكة المستمر ألم الفك، الناتج عن التهاب العضلات والمفاصل التي تربط الفك السفلي بالجمجمة.

## 3- زيادة مشاكل الجهاز الهضمي

إذا كنت تعاني من متلازمة القولون العصبي وأعراضه، مثل آلام البطن والتشنج والتغيرات في عادات الأمعاء، يجب أن تتوقف فوراً عن مضغ اللبان؛ حيث يؤدي الهواء الزائد الذي يتم ابتلاعه مع مضغ اللبان إلى زيادة آلام البطن والانتفاخ.

## 4- لا يعالج مشكلة الرائحة السيئة للفم

تعود الرائحة السيئة في الفم إلى مشاكل في الجهاز الهضمي أو تسوس نشط في الأسنان؛ لذلك قد تختفي الرائحة السيئة للفم لوقت قصير عقب مضغ اللبان ولكن، يجب التوجه إلى الطبيب لمعرفة السبب الحقيقي وراء رائحة الفم المزعجة.

## 5- تآكل حشو الأسنان

يتكون الحشو الصناعي للأسنان من الزئبق والفضة والقصدير وخروج الزئبق من الحشوات إلى داخل الجسم، وارتفاع مستويات الزئبق، يمكن أن يسببا مشاكل عصبية؛ ولكن الكمية الناتجة من حشو الأسنان صغيرة جدًا ولن تسبب في أي أضرار؛ إلا أن وجود المعادن الضارة بنسبة متزايدة في الجسم أمر خطير.