

دراسة: المشروبات الحامضية تعرضك لتآكل الأسنان



السبت 24 فبراير 2018 01:02 م

حذرت دراسة بريطانية حديثة، من أن تناول المشروبات الحامضية مثل الشاي بنكهة الفواكه، والمياه المنكهة، والمشروبات المحلاة، والكحول، قد يؤدي إلى تآكل الأسنان.

وذكرت هيئة الإذاعة البريطانية "بي بي سي" اليوم السبت، أن الباحثين في جامعة "كينجز كوليدج لندن"، أكدوا أن تناول تلك المشروبات بين الوجبات، والإبقاء عليها في الفم قبل ابتلاعها، يزيد من مخاطر تآكل الأسنان بسبب الأحماض.

ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين يتناولون مشروبات، مثل الماء المضاف إليه شريحة ليمون، أو الشاي الساخن بطعم الفاكهة، مرتين يوميا بين الوجبات، كانوا معرضين بـ 11 ضعفا لتآكل الأسنان الحاد أو المتوسط، مقارنة بغيرهم.

وتآكل الأسنان هو فقدان تدريجي للمادة الصلبة منها، بسبب عمليات كيميائية لا تتضمن نشاطا بكتيريا.

وهناك أسباب أخرى تزيد من مخاطر تآكل الأسنان، منها النظام الغذائي، واختيارات نمط الحياة، والبيئة، وبعض الأدوية.

وفحصت الدراسة الأنظمة الغذائية لـ 300 شخص يعانون تآكلا شديدا في الأسنان، واكتشف الباحثون أن المشكلة تتفاقم كلما ازداد تناولهم المشروبات الحامضية.

ونقلت الدراسة عن الدكتورة "سيسا أوتول" من معهد الأسنان في الجامعة نفسها، وقائدة فريق البحث، قولها: "إذا كنت ترتشف أشياء لفترات طويلة من الوقت، أي أطول من 5 دقائق، وإذا كنت تمضغ الأشياء، وتضمض الفواكه في فمك لدقائق قبل أن تبتلعها، فإن ذلك قد يضر بأسنانك للغاية".

وأضافت "إذا كنت تنوي تناول تفاحة كوجبة خفيفة في وقت الغداء، عليك أن تحاول ألا تأكل شيئا حامضيا آخر في المساء".