

# این خوراکی ها باعث فرسایش دندان می شود

خرداد 11، 1393

نوشابه های گازدار حاوی مقادیر بالایی اسید فسفریک هستند که موجب خوردگی و فرسایش شیمیایی مینای دندان می شود

به گزارش خبرنگار نگاه روز به نقل از سرویس علمی جام نیوز ، فرسایش دندان به معنی تحلیل مینای دندان به وسیله اسیدهای موجود در محیط دهان است. این فرآیند شیمیایی موجب افزایش آسیب پذیری دندان ها می شود. دندانپزشکان معتقدند که نوشیدنی های اسیدی از جمله نوشابه های گازدار، نوشیدنی های ورزشی، نوشابه های انرژی زا، آب میوه های صنعتی و همچنین مواد غذایی ترش حاوی مقادیر بالایی اسید هستند که مینای دندان را از بین برده و دندان را در معرض آسیب های جدی قرار می دهند. عادات غذایی غلط از جمله استفاده بی رویه از نوشابه های گازدار به خصوص در میان کودکان و نوجوانان رو به افزایش است و این مسئله علاوه بر افزایش آمار ابتلا به چاقی و دیابت، سلامت دهان و دندان ها را نیز با خطرات بسیاری روبرو می سازد. نوشابه های گازدار حاوی مقادیر بالایی اسید فسفریک هستند که موجب خوردگی و فرسایش شیمیایی مینای دندان می شود. از طرف دیگر قند موجود در این نوشابه ها و همچنین آب میوه های صنعتی نیز موجب تولید اسید در محیط دهان شده و مینای دندان را در معرض آسیب قرار می دهد. عوامل دیگری همچون بیماری رفلکس (بازگشت محتویات و اسید معده به مری و حتی دهان)، استفراغ مکرر (تماس اسید معده با دندان ها) و کمبود فلوراید (موثر در استحکام مینای دندان) نیز در فرسایش مینای دندان دخیل هستند

برای پیشگیری از فرسایش دندان ها توصیه می شود نیم تا یک ساعت پس از مصرف خوراکی ها و نوشیدنی های اسیدی دندان هایتان را مسواک بزنید و یا حداقل با آب بشویید. استفاده از مسواک بلافاصله پس از مصرف این نوشیدنی ها آسیب مینای دندان را تشدید می کند، زیرا مینای دندان تحت اثر اسید نرم شده (حالتی که در اصطلاح کند شدن دندان ها نام دارد) و با تماس مسواک صدمات شدیدتری می بیند. برای تماس کمتر اسید با مینای دندان، هنگام مصرف نوشیدنی های اسیدی از نی استفاده کنید. جویدن آدامس های فاقد قند نیز به دلیل افزایش ترشح بزاق به محافظت مینای دندان ها در مقابل ترکیبات اسیدی کمک

می‌کند. آب آشامیدنی حاوی فلوراید است. برای دریافت میزان کافی فلوراید می‌توانید از خمیر دندان‌ها و دهان‌شویه‌های حاوی این ماده نیز استفاده کنید. نوشابه‌های گازدار حاوی مقادیر بالایی اسید فسفریک هستند که موجب خوردگی و فرسایش شیمیایی مینای دندان می‌شود. فرسایش دندان به معنی تحلیل مینای دندان به وسیله اسیدهای موجود در محیط دهان است. این فرآیند شیمیایی موجب افزایش آسیب پذیری دندان‌ها می‌شود.

دندانپزشکان معتقدند که نوشیدنی‌های اسیدی از جمله نوشابه‌های گازدار، نوشیدنی‌های ورزشی، نوشابه‌های انرژی‌زا، آب میوه‌های صنعتی و همچنین مواد غذایی ترش حاوی مقادیر بالایی اسید هستند که مینای دندان را از بین برده و دندان را در معرض آسیب‌های جدی قرار می‌دهند. عادات غذایی غلط از جمله استفاده بی‌رویه از نوشابه‌های گازدار به خصوص در میان کودکان و نوجوانان رو به افزایش است و این مسئله علاوه بر افزایش آمار ابتلا به چاقی و دیابت، سلامت دهان و دندان‌ها را نیز با خطرات بسیاری روبرو می‌سازد. نوشابه‌های گازدار حاوی مقادیر بالایی اسید فسفریک هستند که موجب خوردگی و فرسایش شیمیایی مینای دندان می‌شود. از طرف دیگر قند موجود در این نوشابه‌ها و همچنین آب میوه‌های صنعتی نیز موجب تولید اسید در محیط دهان شده و مینای دندان را در معرض آسیب قرار می‌دهد. عوامل دیگری همچون بیماری رفلاکس (بازگشت محتویات و اسید معده به مری و حتی دهان)، استفراغ مکرر (تماس اسید معده با دندان‌ها) و کمبود فلوراید (موثر در استحکام مینای دندان) نیز در فرسایش مینای دندان دخیل هستند. برای پیشگیری از فرسایش دندان‌ها توصیه می‌شود نیم تا یک ساعت پس از مصرف خوراکی‌ها و نوشیدنی‌های اسیدی دندان‌هایتان را مسواک بزنید و یا حداقل با آب بشویید. استفاده از مسواک بلافاصله پس از مصرف این نوشیدنی‌ها آسیب مینای دندان را تشدید می‌کند، زیرا مینای دندان تحت اثر اسید نرم شده (حالتی که در اصطلاح کند شدن دندان‌ها نام دارد) و با تماس مسواک صدمات شدیدتری می‌بیند. برای تماس کمتر اسید با مینای دندان، هنگام مصرف نوشیدنی‌های اسیدی از نی استفاده کنید. جویدن آدامس‌های فاقد قند نیز به دلیل افزایش ترشح بزاق به محافظت مینای دندان‌ها در مقابل ترکیبات اسیدی کمک می‌کند. آب آشامیدنی حاوی فلوراید است. برای دریافت میزان کافی فلوراید می‌توانید از خمیر دندان‌ها و دهان‌شویه‌های حاوی این ماده نیز استفاده کنید.