المشروبات الخالية من السكر يمكن أن تتلف الأسنان!

من المتعارف عليه أن المشروبات الغازية المليئة بالسكر لا تساعد على الحفاظ على أسنان صحية وبيضاء. و لكن، قد أظهر باحثون دراسات جديدة تثبت أن المشروبات الخالية من السكر والتي تحتوي على مواد محلية اصطناعية تتلف الأسنان أيضاً!

يمكن للسكر أن يسبب ضرراً للأسنان عندما يتخمّر في الفم و ينتج مواد حمضية. في المشروبات الخالية من السكر، الفوسفور و حمض الليمون يمكن أن يتلف مينا الأسنان أيضاً.

في حين أن المشروبات الخالية من السكر لا تؤدي مباشرةً إلى تسوس الأسنان، يمكنها أن تضعف مينا الأسنان ممّا يسبب مشاكل كثيرة في الفم. بناءً على ذلك، هذه المشروبات تجعل الأسنان أكثر حساسة للأطعمة المثلجة أو الساخنة. بالإضافة، يمكن أن تدبغ الأسنان و تشققها.

بعد سماع هذا الخبر، المرء يمكن أن يسأل: ماذا ينبغي أن أشرب؟ الجواب المثالي هو: الماء! الماء يحتوي على مادة الفلورايد التي تحجّر الأسنان، تقويها، و تحميها من التسوس. دراسات جامعية حول الماء أظهرت أن احتساء كميات كبيرة من الماء يساعد على تصلب الأسنان و حماية مينا الأسنان.

إن كنت تتمتع بشرب مشروب خال من السكر، فمن المستحسن عدم تنظيف أسنانك – على الأقل ليس على الفور! السبب لذلك هو أن الأحماض الناتجة عن المشروبات الخالية من السكر ستضعف المينا. و عندما تنظف أسنانك بفرشاة الأسنان، إنك تجرف مينا أسنانك و تضعفها أكثر فأكثر! أفضل شيء يمكنك فعله هو شطف فمك بالماء و تنظيف أسنانك بفرشاة الأسنان بعد ساعة.

في حين وجد الباحثون أن الحلوى الخالية من السكر يمكن أن يكون لها تأثير مماثل على ميناء الأسنان، إلا أنهم لم يجدوا أن العلكة الخالية من السكر تسبب مشاكل مماثلة. العلكة الخالية من السكر تعتبر مهمة جداً بالنسبة إلى صحة الأسنان، وخاصة إذا كانت تحتوي على مادة الإكسيليتول. كما تحفز العلكة على فرز كمية أكبر من اللعاب، والتي يمكن أن تتخلص من الأحماض والبكتيريا المضرة في

الفم التي يمكن أن تسبب مشاكل في المستقبل.