

«Όχι» στο πλύσιμο των δοντιών αμέσως μετά το φαγητό



Οι περισσότεροι πιστεύουν ότι η

σωστή φροντίδα των δοντιών είναι ταυτόσημη με το συχνό βούρτσισμα - όχι μόνο πρωί και βράδυ, όπως συνιστούν οι ειδικοί, αλλά κατά προτίμηση μετά από κάθε γεύμα, σνακ ή ρόφημα με ζάχαρη.

Οι περισσότεροι πιστεύουν ότι η σωστή φροντίδα των δοντιών είναι ταυτόσημη με το συχνό βούρτσισμα - όχι μόνο πρωί και βράδυ, όπως συνιστούν οι ειδικοί, αλλά κατά προτίμηση μετά από κάθε γεύμα, σνακ ή ρόφημα με ζάχαρη. Ωστόσο, μελέτες δείχνουν ότι η τακτική αυτή μπορεί να κάνει περισσότερο κακό παρά καλό.

Μελέτες έχουν δείξει ότι το πρόβλημα έγκειται στην κατανάλωση όξινων τροφίμων και ροφημάτων, καθώς και ότι είναι ακριβώς το ίδιο που προκύπτει όταν πλένουμε τα δόντια μας έπειτα από μία κρίση με καούρες: τα οξέα μπορεί να βλάψουν τα δόντια.

Όπως εξηγεί ο δρ Χάουαρντ Ρ. Γκάμπλ, πρόεδρος της Ακαδημίας Γενικής Οδοντιατρικής (AGD) των ΗΠΑ, τα οξέα επιτίθενται στα δόντια, διαβρώνοντας τις δύο στοιβάδες τους - την αδαμαντίνη που είναι η εξωτερική και την οδοντίνη, που βρίσκεται κάτω από αυτήν.

«Όταν το στόμα είναι γεμάτο οξέα και βουρτσίσουμε τα δόντια μας, στην πραγματικότητα σπρώχνουμε τα οξέα πιο βαθιά μέσα στην αδαμαντίνη και στην οδοντίνη, προκαλώντας τους μεγαλύτερες βλάβες», λέει.

Σε μία μελέτη, επιστήμονες παρακολούθησαν επί τρεις εβδομάδες ομάδα εθελοντών για να καταγράψουν τις επιδράσεις του βουρτσίσματος στα δόντια έπειτα από την κατανάλωση αναψυκτικών με ανθρακικό.

Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι η απώλεια της οδοντίνης ήταν πολύ μεγαλύτερη όταν οι εθελοντές βούρτσιζαν τα δόντια τους μέσα σε 20 λεπτά από την κατανάλωση του αναψυκτικού, ενώ αντιθέτως ήταν πολύ μικρότερη όταν τα βούρτσιζαν 30 ή 60 λεπτά αργότερα.

«Για την προστασία της οδοντίνης, πρέπει να περνούν τουλάχιστον 30 λεπτά έπειτα από μία διαβρωτική επίθεση πριν βουρτσίσει κανείς τα δόντια του», ήταν το συμπέρασμα αυτής της μελέτης.

Τι πρέπει να κάνει κάποιος στο μεσοδιάστημα για να περιορίσει τις επιθέσεις των οξέων στα δόντια; Ο δρ Γκαμπλ συνιστά να ξεπλύνουμε το στόμα με νερό ή με ένα μίγμα που εξουδετερώνει τα οξέα: αναμίξτε ένα μέρος μαγειρική σόδα με οκτώ μέρη νερό και ξεπλύνετε καλά τα δόντια σας...

Κατά τα άλλα, η Αμερικανική Οδοντική Εταιρεία και οι άλλοι αρμόδιοι οργανισμοί λένε πως πρέπει να πλένουμε τα δόντια μας δύο φορές την ημέρα, πρωί και βράδυ, φροντίζοντας εκτός από το βούρτσισμα, να τα καθαρίζουμε σχολαστικά και με οδοντικό νήμα, ώστε να φεύγουν τα υπολείμματα των τροφίμων από τα διαστήματα ανάμεσα στα δόντια.

Πηγή : Web Only, ygeia.tanea.gr - iatrix.gr