أطباء يحددون قائمة أطعمة تضر بصحة الأسنان يجب تجنبها

تسوس الأسنان يؤثر على ما يقدر بنحو 80 في المائة من سكان العالم وفقا لدراسة نشرت نتائجها في مجلة (Nutrition in Advances) قبل مدة.

و تقول الدراسة إن السبب الرئيسي هو سوء جودة النظام الغذائي و ارتفاع استهلاك السكر.

غير أن التسوس ليس سوى أحد العديد من مشكلات صحة الفم التي يمكن أن تسببها الأطعمة التي تتناولها أو تتفاقم بسببها.

وقد كشف تقرير جديد نشرته منظمة الصحة العالمية أن حوالي 3.5 مليار شخص يعانون من أمراض الفم ، ثلاثة من أربعة مصابين يعيشون في البلدان ذات الدخل المنخفض والمتوسط.

فإلى جانب تنظيف الأسنان بالفرشاة بانتظام، والتنظيف بالخيط، وزيارة طبيب الأسنان بانتظام، يوضح خبراء الأسنان أن النظام الغذائي يلعب دوراً مباشراً في صحة الفم أيضاً.

فيما يلي قائمة بأسوأ الأطعمة لأسنانك، وفقا لأطباء الأسنان:

حلوى التوفي

تعتبر حلوى التوفي من أسوأ الأغذية على الأسنان فهي مثل المطاط تلتصق بالأسنان وتستقر فيها لفترات طويلة مما يسمح للبكتريا بالعمل على السكر المتراكم بين الأسنان. وبالتالي إضعاف طبقة الأسنان الذي يؤدي إلى حدوث تسوس الأسنان. بحسب ما نشره موقع (بريفنجن) الأمريكي.

الموز

بسبب قوامها الناعم، يمكن للموز أن تجد طريقها بسهولة إلى زوايا أسنانك ولثتك، وقد تتسبب بحدوث تسوس إذا ما تم تنظيف الأسنان مباشرة نتيجة لاحتوائها على نسبة عالية من السكريات.

قد تفترض أن الفواكه المجففة هي وجبة خفيفة صحية. قد يكون هذا صحيحا، لكن العديد من الفواكه المجففة مثل المشمش والخوخ والتين والزبيب غالبا ما تكون لزجة وتلتصق بسهولة بالأسنان تاركة وراءها السكر. لذا بعد تناولها، تأكد من تنظيف فمك بالماء ثم استخدم الفرشاة والخيط. بحسب ما نشره موقع (هيلث لاين) الأمريكي.

المكسرات

الأطعمة الصلبة، مثل المكسرات، يمكن أن تتسبب في تشقق الأسنان الضعيفة أو إتلافها. لذلك، إذا كنت من محبي تناول الوجبات الخفيفة على المكسرات المختلطة، فاختر أصنافا طرية.

المشروبات الغازية

تشير الأبحاث إلى أن المشروبات الغازية السكرية مثل الكولا تجعل الأسنان أكثر عرضة للتسوس وتسبب تآكل المينا بمرور الوقت. كما أن الكولا الداكنة مسؤولة أيضا عن تغير لون الأسنان.

من المؤسف أن نخبرك ذلك، ولكن من المحتمل أن يتسبب صديقك الصباحي في حدوث تصبغات لأسنانك. كما يمكن أن يجعل الأسنان أكثر عرضة لتآكل المينا.

الفواكه الحمضية وعصائرها من أغنى مصادر فيتامين (سي) إلى جانب عناصر غذائية أخرى. إلا أنها حينما يتعلق الأمر بالأسنان فإنها قد تكون سيئة. فبسبب احتوائها على حموضة عالية، قد تتسبب في إضعاف مينا الأسنان مع مرور الوقت.