

لا تنظفوا أسنانكم بعد الطعام مباشرة



الأحد 24 أبريل 2016 01:04 م

منذ صغرنا نسمع بالنصيحة الاعتيادية للأطباء بتنظيف الأسنان مرتين في اليوم بانتظام، واستخدام غسول الفم

ليصبح تنظيف الأسنان صباحاً ومساءً أمراً روتينياً بالنسبة إلى معظم الناس، حتى أن هناك من ينظف أسنانه بعد كل وجبة طعام، ولكن ماهو أفضل وقت لذلك؟

وبسبب قلة البحوث الجيدة في هذا المجال، وبهدف تقديم المشورة بشأن أفضل طريقة للعناية بالأسنان، قام باحثون في جامعة لندن بإجراء دراسة عن الموضوع، ووفقاً لها فإنه ينصح بالانتظار لمدة معينة بعد تناول الأطعمة أو المشروبات، مثل المياه الغازية أو النبيذ حتى لا تتلف مينا الأسنان

وقال الدكتور ريتشارد ماركس، أحد أطباء الأسنان المعروفين في المملكة المتحدة، في تصريح لـ "إندبندنت"، إنه يوصى بتنظيف الأسنان مرتين على الأقل يومياً في الصباح والمساءً، "يجب الانتظار 30 دقيقة على الأقل بعد تناول الطعام قبل تنظيف الأسنان، وإلا فإن الحمض يمكن أن يضر سطحها، ومن المهم جداً تنظيفها قبل النوم، وإلا فبقايا الطعام يمكن أن تسبب الازمحلل للأسنان بين عشية وضحاها".