ما فائدة تنظيف الاسنان قبل الإفطار؟

نخيل نيوز / بريطانيا

ينصح أطباء الأسنان بوجوب تنظيف الأسنان مرتين في اليوم على الأقل، ولمدة دقيقتين على الأقل في كل مرة، للحفاظ على صحة الأسنان والفم.

ويعد تنظيف الأسنان بالفرشاة جزءا من الروتين الصباحي لدى الكثيرين، ولكن هناك دائما بعض الخلافات حول الوقت المناسب للقيام بذلك.

على الرغم من أن تنظيف أسنانك بالفرشاة بعد الإفطار قد يكون منطقيا أكثر، إلا أن أطباء الأسنان يقولون إنه من الأفضل تنظيف أسنانك بالفرشاة قبل تناول الإفطار وليس بعده.

ويوضح الدكتور سام جيثوا، نائب رئيس الأكاديمية البريطانية لطب الأسنان التجميلي: "إن تنظيف أسنانك بالفرشاة قبل الإفطار لا يساعد فقط على إزالة تراكم البلاك من أسنانك، ولكنه يساعد أيضا في إنتاج اللعاب. ويساعد اللعاب أيضا على قتل البكتيريا في فمك".

ووفقا لـ □□□□□□□□□□، تتكاثر البكتيريا المسببة للبلاك في الفم طوال الليل، ما يؤدي إلى طعم "طحلب" ورائحة رائحة الفم الكريهة إلى حد ما.

ووجدت دراسة أجريت عام 2018 أيضا أن إنتاج اللعاب يزداد لمدة خمس دقائق بعد تنظيف الأسنان بالفرشاة.

وبحسب الدكتور جيثوا، فإن تنظيف الأسنان بالفرشاة مباشرة بعد تناول وجبة مبكرة يمكن أن يضر بصحة أسنانك. قائلا: "إذا قمت بتنظيف أسنانك بالفرشاة بعد وقت قصير جدا من تناول الإفطار، فقد تتسبب في مزيد من الضرر لمينا الأسنان في الوقت الذي يكون فيه في أضعف حالاته".

وتساعد معاجين الأسنان بالفلورايد على درء الأحماض في الأطعمة، وفقا للدكتور آلان كلارك، طبيب الأسنان الرئيسي في عيادة □□□□□□ □□□□□، في بلفاست، إيرلندا الشمالية.

وأضاف: "يساعد التنظيف بالفرشاة قبل الإفطار على إزالة هذه البكتيريا والبيئة الحمضية التي يمكن أن تضر بمينا الأسنان".

وتابع كلارك أن تنظيف أسنانك بالفرشاة بعد كوب من عصير البرتقال يشبه تنظيف أسنانك بالحمض والبكتيريا.

وبمعنى أوضح، عندما تأكل وجبتك يصبح فمك حامضيا. لذا، ما تفعله عندما تغسل أسنانك بعد الإفطار هو غسل الأسنان بالحامض وهذا يزيل المينا. كما أن أسنانك تكون أكثر عرضة للتلف الحمضي من البكتيريا عندما تستيقظ في الصباح، حيث تكون مستويات الكالسيوم في اللعاب عند أدنى مستوياتها".