

أشياء يجب تجنبها عند اليقظة من النوم لحماية الأسنان 3



الشارقة: مصطفى الزعبي

يخطئ كثير من الناس باختيار عادات غير صحية قبل تناول وجبة الإفطار أو أثناء تناولها، إذ تكون فاقدة القيمة الغذائية، أو غنية بالسعرات الحرارية والسكريات، وبعضهم يختار الأطعمة الصحية لكن توقيتها ربما لا يكون مناسباً. ونظراً لأن وجبة الإفطار مفتاح النهار، لذا يجب الحذر من تناول بعض الأطعمة والمشروبات، وهنا نذكر 3 أشياء يجب تجنبها في الصباح

الحمضيات: يشير الأطباء في مركز هارلي الطبي بالولايات المتحدة إلى ضرورة تجنب تناول مشروبات الحمضيات -1 في الصباح، لمنع تلف الأسنان بسبب درجة حموضتها

تحتوي الفواكه الحمضية مثل البرتقال، والجريب فروت، والليمون على حامض الستريك الذي يمكن أن يُضعف مينا الأسنان، ما يجعل الأسنان أكثر عرضة للتآكل والتسوس

.وإذا كان الشخص يعاني حساسية الأسنان، فمن المؤكد أن هذا سيؤثر سلباً في صحته

يُرجع الأطباء أسباب المنع إلى أن إنتاج اللعاب في الصباح يكون أقل، ما يقلل من دفاع الفم الطبيعي ضد الأحماض، لذا فإن تناول الفواكه الحمضية في هذا الوقت يمكن أن يزيد الضرر. وينصح الأطباء بخيارات فطور أقل حمضية لحماية مينا الأسنان وصحة الفم بشكل عام؛ لذا من الأفضل تجنب كوب عصير البرتقال مع وجبة الإفطار

القهوة: على الرغم من أن القهوة قد تكون عنصراً أساسياً لدى معظم الأسر قبل وجبة الإفطار فقد حذر الأطباء من 2- تناول فنجان قهوة ساخن عند الاستيقاظ إذا كنت ترغب في تجنب اصفرار الأسنان

ويُنصح بتجنب القهوة لمنع تلف الأسنان بسبب تأثيرها الحمضي المزدوج، فالقهوة ذات طبيعة حمضية، ويمكن أن تؤدي تدريجياً إلى تآكل مينا الأسنان بمرور الوقت، خاصة عند تناولها على معدة فارغة عندما يكون إنتاج اللعاب أدنى

إضافة إلى ذلك، يمكن أن تؤدي صبغات القهوة الداكنة إلى تغير لون الأسنان، ما يؤثر في المظهر الجمالي للأسنان. لحماية صحة الفم يُنصح بتقليل استهلاك القهوة في الصباح، والتفكير في تنظيف الفم بالماء بعد شرب القهوة للتخفيف من آثارها

الحبوب والمعجنات السكرية: قد يكون مشروب الشوكولاتة الساخنة مشروباً لذيذاً لدى بعض الناس، وكذلك 3- المعجنات التي تحتوي على كميات كبيرة من السكر، ولكن للأسف يحذر الأطباء من ذلك

ونوه الأطباء بضرورة الابتعاد عن الحبوب والمعجنات السكرية في الصباح لمنع تلف الأسنان بسبب محتواها العالي من السكر، وإمكانية تسببها في تسوس الأسنان

.تخلق الحبوب والمعجنات السكرية بيئة مواتية لنمو البكتيريا الضارة في الفم