

## دراسة يابانية تحذر من خطورة عدم غسل الأسنان قبل النوم



كشفت باحثون من جامعة أوساكا اليابانية، أن عدم غسل الأسنان قبل النوم، قد يؤدي لمتاعب صحية خطيرة، من بينها الوفاة.

وأجرى الباحثون دراستهم على 1675 شخصاً، فوق سن العشرين، من مرطادي مستشفى جامعة أوساكا، خلال الفترة من أبريل 2013 حتى مارس 2016، للخضوع للفحوص والعلاج والعمليات الجراحية

وقسمت الدراسة الأشخاص إلى 4 مجموعات استناداً إلى عادات غسل الأسنان، مع تقييم عوامل العمر والنوع ونمط التدخين والتاريخ الطبي

واعتبر فريق الباحثين أن غاسلي أسنانهم بانتظام، لم يدخلوا المستشفى بسبب قصور القلب، وعدم انتظام ضربات القلب، والذبحة الصدرية، وأمراض الصمامات والشريان الأورطي التي تتطلب الجراحة

وقال مؤلفو الدراسة، إن النتائج تشير بوضوح إلى أن تنظيف الأسنان بالفرشاة فقط بعد الاستيقاظ من النوم غير كافٍ،

.وأن التنظيف بالفرشاة ليلاً ضروري للحفاظ على صحة جيدة

وأوضحوا لمجلة نيتشرز ساينتفيك ريبورت التي نشرت الدراسة:«على الرغم من أن النتائج التي توصلنا إليها تقتصر على أمراض القلب والأوعية الدموية ولا يمكن تطبيقها على الأفراد الأصحاء، إلا أنها تشير إلى أن تنظيف الأسنان ليلاً «أمر مهم

وتابعوا «للموقاية من أمراض القلب والأوعية الدموية، من الضروري تنظيف الأسنان بالفرشاة قبل الإفطار، ولكن الأهم «هو تنظيف الأسنان بالليل قبل الذهاب إلى الفراش

وأكد الباحثون أن البكتيريا العالقة في الفم هي المسؤولة عن الالتهابات في جميع أنحاء الجسم، والتي يمكن أن تؤدي إلى مشاكل صحية خطيرة مثل أمراض القلب والأوعية الدموية

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.