

أغذية تصبغ أسنانك.. هكذا تتخلص من أضرارها



تؤدي العديد من الأغذية إلى تصبغ الأسنان، رغم مذاقها الجيد، سواء كانت مشروبات، أو أطعمة، وهو ما يحذر أطباء الأسنان منه.

وينصح أطباء الأسنان بالتخلص من أضرار الأغذية التي تسبب التصبغ بشكل فوري، عن طريق خطوات عدة، تختلف مع اختلاف طبيعة المأكولات والمشروبات.

وقالت طبيبة الأسنان الروسية، لويزا أفنانديليان، إن القهوة والشاي من أكثر المشروبات التي يمكن أن تتسبب بتلطيخ مينا الأسنان، ما يمنحها لوناً داكناً، لكونهما يحتويان على كمية كبيرة من الأصباغ الطبيعية. وأضافت أن الاستهلاك المتكرر للقهوة والشاي الأسود يمكن أن يؤدي إلى تكوين البلاك المصطبغ والجير، ما يؤدي إلى تفاقم مشكلة التصبغ، بحسب صحيفة أرجومنتي إي فاكتي.

وتابعت ناصحة «بعد شرب القهوة أو الشاي، يجب عليك شطف فمك جيداً بالماء النظيف لإزالة الجزيئات الصبغية من سطح الأسنان.. وللحد من تأثير تلوين المشروبات ينصح بتخفيفها بالحليب أو الكريمة».

ولفتت إلى أن الصلصة، والكاتشب، وصوص الصويا، والخل البلسمي، والكاري، والزعفران، وغيرها، يمكن أن تؤدي إلى تغير لون الأسنان، بسبب ما تحتويه من أصباغ وأحماض تؤثر سلباً في لون المينا، فتعطىها صبغة رمادية أو بنية.

وأشارت طبيبة الأسنان إلى أن الحل الأمثل هو استخدام غسول الفم بعد تناول الوجبات التي تحتوي على تلك المكونات، وفي حال عدم توافره يمكن للعلكة أن تخفف من ذلك التأثير. وأكدت لويزا أفثانديليان، أن العديد من الأطعمة مملوءة بالأصباغ، مثل البنجر، والتوت الأزرق، والتوت الأسود، والرمان، والعنب الأحمر، التي يمكن أن تتسبب سواد مينا الأسنان. وأكدت أن الحل الأفضل للتعامل مع الفواكه وعصيرها المركّز هو شطف الفم بالماء، أو غسول الفم مباشرة بعد تناول الطعام، ونصحت كذلك بتجنب ملامسة الفواكه للأسنان الخارجية عن طريق تناولها بالشوكة.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.