

العلكة تزيل 100 مليون من البكتيريا في 10 دقائق



إعداد: راندا جرجس

يعتبر الكثير من الأشخاص مضغ العلكة أو اللبان عادة للتسلية أو لتغيير طعم الفم بعد تناول الطعام، ولا يدركون الفوائد المتعددة لهذه العادة، والتي تتمثل في فاعلية قطعة واحدة فقط من اللبان في إزالة 100 مليون من البكتيريا، 10% من الحمل الميكروبي في اللعاب خلال 10 دقائق

ووجد الباحثون أن اللبان له تأثير جيد خلال أول 30 ثانية من مضغه، ثم يصبح أقل فاعلية في طرد البكتيريا كلما طالت عملية المضغ، ويكون له نفس تأثير استخدام الخيط السني للتخلص من بقايا الطعام المتراكمة في الفم

وأشارت الأبحاث إلى أن العلكة الخالية من السكر تحمل هذه الفائدة للفم، حيث إن الأنواع التي تحتوي على السكر تُغذى بكتيريا الفم، كما أن الاستمرار في المضغ لفترة طويلة، قد يطلق بعد ذلك بعض البكتيريا التي امتصتها قطعة اللبان داخل الفم مرة أخرى، كما يساعد مضغ العلكة الخالية من السكر، في تقليل الرغبة الشديدة في تناول السكر، ما يساعد على خسارة الوزن الزائد مع اتباع نظام غذائي صحي، ومنع تسوس الأسنان

ويساهم مضغ العلكة في التخلص من التوتر والقلق ورائحة الفم الكريهة، ما يزيد من الثقة بالنفس والشعور بالسعادة، وتحسين الذاكرة والأداء المعرفي من خلال زيادة تدفق الدم إلى المخ، تقليل التهابات الأذن عن طريق تحسين الدورة الدموية في الأذن، كما يحذر الخبراء من الإفراط في مضغ العلكة، لأنه يسبب بعض المشاكل الصحية، مثل الشعور بالصداع خاصة عند البالغين.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.