

هذا ما سيحدث إذا مضغت العلكة أكثر من 3 دقائق



كشفت طبيبة أسنان روسية أن مضغ العلكة لأكثر من ثلاث دقائق بشكل منتظم، قد يتسبب في مشكلات صحية مختلفة بما فيها التهاب المعدة وتآكلها، وانحراف الأسنان وسوء الإطباق

وأشارت الطبيبة يلينا مارتينوفا إلى أن أساس العلكة مادة مطاطية غير صالحة للأكل، يضاف لها منكهات ومحليات، مثل: سكر القصب وسكر البنجر وشراب الذرة ومواد عطرية، وأثناء المضغ عملياً لا يتغير حجمها، ولكن جميع المواد المضافة تذوب تدريجياً وفي النهاية تبقى المادة المطاطية فقط

أن أكثر أنواع العلكة خطورة هي المحتوية على السكر، لأنها تساعد على تكاثر [Gazeta.Ru](https://www.gazeta.ru) وأوضح في حديث لـ البكتيريا المسببة لتسوس الأسنان وتسبب اختلال التوازن البكتيري في تجويف الفم، لذلك يفضل اختيار أنواع العلكة الخالية من السكر

وأضافت: «عند مضغ العلكة، يزداد إفراز اللعاب كثيراً لأن الدماغ يعتبرها طعاماً. وإذا استمر المضغ أكثر من ثلاث

دقائق، تفرز المعدة كمية كبيرة من حمض الهيدروكلوريك والعصارة المعدية. وإذا أصبحت هذه العادة منتظمة
«ويمضغ الشخص العلكة عدة مرات في اليوم، فقد يؤدي ذلك إلى زيادة الحموضة والتهاب المعدة وتآكلها

.ونصحت الطبيبة الروسية بعدم مضغ العلكة على معدة فارغة، لأنه قد يسبب اضطراباً في الجهاز الهضمي

وبالإضافة إلى ذلك، يمكن أن يسبب مضغ العلكة بانتظام ولفترات طويلة الصداع لدى الأشخاص المعرضين لنوبات
الصداع النصفي. كما غالباً ما يتطور رد فعل تحسسي تجاه النكهات والأصباغ الموجودة في تركيبها

وتابعت: «يجب أن نتذكر أيضاً أن المنثول يمنحنا شعوراً مؤقتاً بالتنفس المنعش. كما أن مضغ العلكة في حد ذاته لا
يساعد على منع تسوس الأسنان وأمراض اللثة، ولا يحل محل تنظيف الفم بصورة منتظمة، التي تتمثل في تنظيف
«الأسنان مرتين يومياً