

7 האלונות הפופולרים ביותר השיניים

"אל תאכלו סוכריות", "צחצחו פעמיים ביום", "קפה מכתים את השיניים", כל אחד יודע מה הכללים הבסיסיים לשמירה על שיניים בריאות וחיוך יפה, למרות שרובנו לא יוצאים מגדרנו כדי לעקוב אחר הוראות רופאי השיניים. אך מעבר למובן מאליו, קיימים מזונות ומשקאות נוספים הפוגעים בבריאות השיניים גם במקומות הפחות צפויים. הם מחלישים את ציפוי האמייל, גורמים לסדקים בסתימות וכתרים, מכתמים את הצבע הלבן ובאופן כללי גורמים לפה שלכם להזדקן בטרם עת.

המזיקים הגרועים ביותר מתחלקים לשלוש קטגוריות: סוכרים הגורמים לעששת, חומרים קשים המחלישים את ציפוי השן ומשקאות המייבשים את הפה.

קרח: קשה מדי

יש אנשים שעבורם חלק מהכיף בשתיית משקאות קרים הוא לכרסם את הקרח שנשאר בתחתית הכוס כשהמשקה נגמר. רופאי השיניים ממליצים להימנע מכך. כרסום חומרים קשים עלול לפגוע בציפוי השיניים ולהשאיר אותן חשופות למקרי חירום, כמו שבירת כתרים ושיניים".

פירות מייבשים: סוכר מרוכז

למרות הסטטוס הבריא שלהם, פירות מייבשים כמו צימוקים, משמשים ושיזיפים, נוטים להתרכז בחריצים של השיניים ולהפריש הרבה סוכרים טבעיים בתהליך. על פי חברת תיירות השיניים Dental Departures: "כל הפירות מכילים סוכרים טבעיים. אחרי שהמים מתנקזים נשאר בהם ריכוז גבוה מאוד של סוכר טבעי, חומר דביק מאוד שנצמד לשיניים, לוכד חיידקים המפרישים חומצה המעכלת את השן".

לחם: כמו ממתקים

אף אחד לא יתבלבל בין לחם לבן לממתקים, אבל מסתבר שלשניהם יש הרבה מן המשותף. Dental Departures: "כשלועסים לחם, האנזימים בשיניים מתחילים לפרק את העמילנים, ההופכים לסוכרים כמעט באופן מיידי. מאכלים כמו לחם ופסטה הופכים די מהר בתוך הפה לממרח רך ומתוק, נצמדים לחריצי השיניים והמוזים סעודת מלכים לחיידקים מייצרי החורים והעששת. גם לחטיפים פריכים כמו צ'יפס ובייגלה יש נטייה להתרכז בין השיניים, ולגרום לבעיה דומה".

אלכוהול: מייבש

אפשר להוסיף את העששת לרשימה הארוכה של התחלואים הנובעים מצריכת אלכוהול מופרזת. במקרה הזה, האשם הוא לא בסוכר או בצבע של המשקאות אלא ביובש שנשאר בפה. ד"ר יאני מסבירה: "אנשים ששותים הרבה אלכוהול עלולים לגלות שכמות הרוק שלהם פחתה עם הזמן, מה שעלול להוביל לריקבון שיניים, מחלות פה ודלקות חניכיים". כמות תקינה של רוק בפה אחראית להנעת פעולת העיכול, שוטפת את החלקיקים והחיידקים מהמזון ומגנה על הרקמות הרכות מגירוי וזיהום. גם משקאות עתרי קפאין כמו קפה, תה, ומשקאות אנרגיה עלולים לייבש את הרוק ולגרום לעששת.

סוכריות חמוצות: לא רק בגלל הסוכר

סוכריות ועששת הולכים ביחד כמו חוף הים וכוויות שמש, אבל מסתבר שסוגים מסוימים של סוכריות יותר מזיקים מאחרים. ד"ר טימותי צ'ייס, רופא שיניים ושותף במרפאת שיניים מניו יורק, מספר: "בסוכריות חמוצות יש מלבד הסוכר גם ערכים גבוהים של מרכיב חומצתי, שיכול לפרק את ציפוי השניים". ואם אתם חושבים שצחצוח יעזור, הוא עלול אפילו להחמיר את המצב. ד"ר צ'ייס מסביר: "צחצוח מהיר או חזק מידי אחרי אכילת סוכרייה חמוצה עלול לגרד את ציפוי האמייל של השן". מן הסתם, גם חומצות טבעיות כמו רצועות לימון וליים עלולים לגרום לנזק.

משקאות קלים: נזק משולש

משקאות קלים גורמים לנזק משולש לשיניים. אם אתם צורכים משקאות שאינם דיאט, למשל, אתם למעשה רוחצים את שיניכם באמבטיית סוכר ומעניקים לחיידקים בית חם לשגשוג. ד"ר יאני אומרת: "כשאתם שותים משקאות עתירי סוכר, חיידקי רובד השן משתמשים בסוכר כדי לייצר חומצה שתוקפת את אמייל השן". שנית, משקאות עתירי פחמן, בין אם הם דיאט או לא, הם חומצתיים. החומצה היא אויב נוסף לאמייל. הנזק השלישי: אם אתם אוהבים קולה, מיץ ענבים או משקאות אחרים שאינם צלולים, אתם יכולים להיפרד מהחיוך הצחור. ד"ר צ'ייס מסביר: "משקאות בעלי צבע כהה עלולים להכתים או להכהות את צבע השיניים".

פירות יער ואוכמניות: צבעוניות יתר

מזון בעל פיגמנט צבע גבוה כמו גרגירי יער, אבקת קארי וסויה משאירים שרידי צבע על השיניים ומעממים את החיוך הלבן. ג'וזף בנקר, רופא שיניים מניו ג'רזי, אומר: "כל מזון שיכתים חולצת טי לבנה יכתים גם את השיניים. מומלץ לשטוף את הפה אחרי אכילת מאכלים כמו קייל או סלק, זה עשוי להציל אתכם מהכתמים הקבועים".

מים: מרשם לשיניים בריאות

מומחים מסכימים: הדרך הפשוטה ביותר לשמור על שיניכם מעששת וכתמים היא להחזיק כוס מים לידכם כל הזמן. לגימה או שלוק מידי פעם יכולים לשטוף את הסוכר, את חלקיקי המזון ולדלל משקעים ממשקאות עתירי צבע.

(נכתב ע"י נוגה קינן)