

BIỆN PHÁP MỚI GIÚP NGĂN CHẶN NGUY CƠ SÂU RĂNG

Sự kết hợp giữa đường, tinh bột và chất xơ trong một số loại ngũ cốc dùng cho bữa sáng làm tăng đáng kể nguy cơ bị sâu răng.

Tuy nhiên, một nghiên cứu mới của các chuyên gia Hiệp hội Nha khoa Mỹ cho thấy uống một ly sữa sau khi ăn những loại ngũ cốc này có thể giúp ngăn chặn nguy cơ trên.

Phóng viên tại Ottawa dẫn kết quả nghiên cứu đăng trên báo Bưu điện Quốc gia (Canada) ngày 6/8, cho biết quá trình tiêu thụ ngũ cốc có nhiều đường, tinh bột và chất xơ sẽ tạo ra các mảng axit bám trên răng và đó là một trong những nguyên nhân khiến răng bị sâu.

Ảnh: pickyeaterblog.com

Tuy nhiên, nếu uống một ly sữa sau mỗi lần ăn loại ngũ cốc trên có thể loại bỏ đáng kể các mảng bám và giảm thiểu nguy cơ sâu răng.

Các nhà khoa học nghiên cứu độ pH trên răng của 20 người lớn đã sử dụng 20 gram ngũ cốc chứa đường, tinh bột và chất xơ, trong đó 1/3 uống sữa sau khi ăn, 1/3 uống nước táo ép và 1/3 còn lại chỉ uống nước tự nhiên. Kết quả là những người uống sữa có nồng độ pH tăng cao nhất, từ 5,75-6,48.

Nhóm uống nước táo ép có độ pH ở mức 5,84. Nhóm cuối cùng sử dụng nước tự nhiên, nồng độ pH tăng lên đến 6,02. Nồng độ pH dưới 7 là môi trường của axit, bằng 7 là trung tính và lớn hơn 7 là môi trường của bazơ hoặc kiềm. Các chuyên gia kết luận rằng việc sử dụng những đồ uống có đường sau khi ăn ngũ cốc sẽ gây nguy cơ sâu răng lớn nhất.

Shilpa Naval, một chuyên gia của nhóm nghiên cứu, cho biết các thí nghiệm đã chỉ ra rằng sự kết hợp của tinh bột, đường và chất xơ có thể tạo ra vi khuẩn và hình thành các mảng bám trên răng một cách nhanh chóng.

Trong một ngày nếu sử dụng các loại ngũ cốc này từ 4 lần trở lên, thì chỉ cần ăn một lượng rất nhỏ cũng sẽ làm tăng nguy cơ sâu răng lên gấp nhiều lần. Vì vậy, việc uống một ly sữa sau khi ăn là rất cần thiết để giảm thiểu các tác hại và khắc phục độ pH.