

VÌ SAO ĂN PHÔ MAI CÓ THỂ PHÒNG NGỪA SÂU RĂNG?

Một nghiên cứu mới đây của Viện Nha khoa Mỹ phát hiện ăn phô mai giúp tăng độ kiềm trong miệng - tức làm trung hòa axit bào mòn răng, nhờ đó giảm nguy cơ sâu răng.

Trong nghiên cứu, các chuyên gia đã chia 68 em nhỏ từ 12-15 tuổi thành 3 nhóm: nhóm 1 được yêu cầu dùng một mẫu phô mai hàng ngày, nhóm 2 dùng một loại sữa chua không đường, nhóm còn lại uống một cốc sữa và dùng nước súc miệng mỗi ngày.

Nhóm nghiên cứu cũng tiến hành đo độ pH trên mảng bám răng của các em trước và lần lượt sau 10 phút, 20 phút và 30 phút sau khi dùng các thực phẩm nói trên. Kết quả cho thấy những em ăn sữa chua hoặc uống sữa không hề có sự thay đổi về độ pH trong miệng giữa hai thời điểm trước và sau khi ăn, trong khi nhóm nghiên cứu Vipul Yadav cho biết. Ngược lại, những em dùng phô mai lại cho thấy hiện tượng gia tăng nhanh chóng độ pH sau mỗi lần kiểm tra.

Nhóm nghiên cứu tin rằng ăn phô mai làm tăng lượng nước bọt trong miệng - một phương pháp tự nhiên của cơ thể để duy trì độ pH có lợi cho sức khỏe răng miệng. Ngoài ra, hành động nhai phô mai còn làm giải phóng các hợp chất hóa học giúp tạo ra một lớp màng bảo vệ răng, nhờ đó tiếp tục bảo vệ răng chống lại các axit tấn công men răng.