

## SÚC MIỆNG BẰNG RƯỢU VANG

Rượu vang giúp giữ sạch răng miệng và chống viêm họng, bên cạnh những tác dụng đã biết lâu nay là tốt cho tim, ngăn ngừa ung thư, chữa tiêu chảy.

Theo một nghiên cứu mới tại Mỹ, một loạt hợp chất trong rượu đỏ và rượu trắng tiêu diệt các vi khuẩn gây bệnh về răng miệng cũng như viêm họng. Rượu đỏ có hiệu quả chống vi khuẩn tốt hơn rượu trắng. Điều ngạc nhiên là không phải axit hay chất cồn mang lại đặc tính chống vi khuẩn của rượu mà là sự tổng hợp của các hợp chất hữu cơ trong món đồ uống.

Sau khi phân tách các hợp chất đó từ rượu, bao gồm lactic, malic, succinic và axit tartaric, các nhà nghiên cứu trung hoà tính axit. Họ nhận thấy những hợp chất được phân tách này hiệu quả hơn rượu trong việc tiêu diệt 99,9% các vi khuẩn răng miệng và viêm họng, kể cả khi được dùng với mật độ thấp hơn khi ở trong rượu.

Do hợp chất này hoạt động tốt hơn khi được tách riêng khỏi rượu, tương đương các loại nước súc miệng, các nhà nghiên cứu cho rằng một thứ gì đó trong rượu đã làm giảm hiệu quả chống vi khuẩn của nó.

Tuy nhiên, bạn cần đừng vội lao đi súc miệng bằng rượu bởi vì axit trong rượu có thể làm hỏng lớp men răng bảo vệ.

"Ngậm đồ uống có axit trong miệng trước khi nuốt làm tăng nguy cơ hỏng men răng", tiến sĩ David Bartlett tại Viện nha khoa nói. Để giảm nguy cơ, Barlett khuyên rằng nên chờ ít nhất 20 phút rồi mới chải răng sau khi ăn các món có nhiều axit.

M.T.