

KHÔNG NÊN NHAI KẸO CHEWING-GUM QUÁ 15 PHÚT

Nhai kẹo chewing-gum thường xuyên có thể giúp tăng tiết nước bọt, làm sạch khoang miệng và răng. Nhưng các chuyên gia khuyến cáo không nên xem việc nhai kẹo chewing-gum là một “thời thượng”, nhất là khi nhai lâu có thể gây hại sức khỏe.

Nhai kẹo chewing-gum thường xuyên có thể giúp tăng tiết nước bọt, làm sạch khoang miệng và răng. Nhưng các chuyên gia khuyến cáo không nên xem việc nhai kẹo chewing-gum là một “thời thượng”, nhất là khi nhai lâu có thể gây hại sức khỏe.

Đa số các loại kẹo chewing-gum đều chứa đường. Khi nhai kẹo, đường sẽ lưu lại lâu trong khoang miệng. Các vi khuẩn gặp đường trong khoang miệng sẽ sản xuất nhiều chất acid làm mòn men răng.

Những người có răng trám thủy ngân không nên nhai kẹo chewing-gum vì theo các nhà nghiên cứu, kẹo chewing-gum có thể làm hỏng chất liệu này. Nếu các em bé gái trong độ tuổi dậy thì nhai kẹo chewing-gum, cơ nhai của các em phải làm việc quá tải, kích thích sự tăng trưởng của cơ và xương hàm dưới, làm biến dạng gương mặt.

Do đó các bác sĩ khuyến cáo nên nhai kẹo chewing-gum không quá 15 phút. Bệnh nhân đau dạ dày không nên nhai kẹo chewing-gum.

T.Đ