## 

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/03/14 17:45

日本九州大学的岛崎吉弘及其同事在最新一期《牙周病学》杂志上刊登报告指出,经常吃酸乳酪及其 他乳酸食品有益牙周健康及口腔卫生。

研究人员说,酸乳酪及乳酸饮料具有健牙护齿功效,但是研究却未发现牛奶及干酪也有同样的作用。

牙周疾病是一种慢性细菌性疾病,与成年人牙龈萎缩和牙齿松动脱落关系极大。除了经常刷牙和 用牙线清洁牙齿外,防止牙周疾病的有效措施十分有限。

早期研究发现奶制品摄入较多的人群,牙周病发生的几率相对较小,但究竟什么奶制品最有效却 不清楚。

新研究以942名40~79岁的男性和女性为对象,调查了牙周病严重程度与牛奶、干酪及乳酸食物的 关联性。

结果发现,牙周疾病频繁发生的人乳酸食品摄入量明显低于该病发生次数较少的人。与不吃乳酸食品的人相比,每天摄入55克以上酸乳酪或乳酸饮料的人明显较少发生严重牙周疾病。

研究人员指出,酸乳酪之所以能防止牙周疾病,其中乳酸菌的前期效应发生了巨大的作用。