

健康

浣漏

鎏賤贛浜庸緇2008/10/20 18:50

很多人都喜欢在睡前喝一杯牛奶，专家提醒，喝完牛奶后最好马上喝一杯温水，这样能有效保持口腔清洁，保护牙齿。

很多人都有这样的感受，喝完牛奶后，常常会觉得喉咙发干。专家指出，这是因为奶制品中含有一种酵素，它会让喉咙黏膜变得干燥，导致喉咙产生不适感。此外，喝完牛奶后的口腔还为有害细菌提供了生存环境，这些细菌会分解乳制品中的蛋白，导致口臭等现象。有害细菌还会破坏口腔内的酸碱平衡，生成牙菌斑，导致蛀牙、牙龈炎等一系列口腔问题。

专家建议，喝完牛奶后，最好马上喝一小杯（70毫升——80毫升）温水，这样不但可以清除口腔内残余的牛奶，还能冲掉附着在喉咙上的牛奶，起到保护口腔和牙齿的作用。