

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 栲 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 绀 惧 施 浜 ゆ 侯 嚼口香糖别超过一刻钟

健康

浣滈

鎏賤戩浜庸綯2008/11/10 16:06

口香糖能够清新口气、缓解压力，有报道称，嚼口香糖还有增强记忆、帮助集中精神、协助戒烟等益处。虽然口香糖好处很多，但你可不要过长时间咀嚼口香糖，每次嚼口香糖别超过一刻钟。

过长时间嚼口香糖，会染咀嚼肌总是处于紧张状态，有可能养成夜晚磨牙的不良习惯。此外青少年在身体发育期如果嚼口香糖，可能使咬肌过度锻炼，刺激下颌角的肌肉和骨骼发育，最终外观呈现“方形国字脸”，影响面型。