

嚼口香糖别超过一刻钟

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/03/28 16:42

口香糖能够清新口气、缓解压力,因而风靡全球。更有报道称,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,但如何选择和咀嚼也是有学问的。

第一,尽量选择无糖或木糖醇口香糖。

口腔中的致龋菌能利用蔗糖产生酸性物质,进而腐蚀牙齿。木糖醇不能被致龋菌利用,不能提供细菌赖以生存的营养,同时木糖醇对早期龋齿还有帮助,能够起到自然修复的作用,因而能预防龋齿发生。口香糖中木糖醇的含量越高,防龋效果越好。坚持咀嚼木糖醇含量占糖分50%以上的口香糖,能使龋齿的发病率减少85%。

第二,选择饭后和零食后咀嚼口香糖。

进食含糖食物和饮料后,口内牙菌斑酸度增加,此时咀嚼无糖或木糖醇口香糖,可刺激唾液分泌 ,中和酸性物质,有助于牙齿再矿化。

第三,不要过长时间咀嚼口香糖。

过长时间嚼口香糖,咀嚼肌始终处于紧张状态,有可能养成夜磨牙的习惯。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",影响女性的面型。因此每次咀嚼口香糖应控制在一刻钟以内。