بحسب مختصين..أكثر من 10 أنواع من الأطعمة تضرّ الأسنان وتصبغها



وهذا لأن مينا الأسنان مسامية، ما يعني أنه يمكن أن تمتص الأصباغ الملونة في الأطعمة أو المشروبات، ما يؤدي إلى ظهور البقع.

واتضح أنه يمكنك في بعض الأحيان معرفة الأطعمة التي تصبغ أسنانك فقط من خلال لونها. وذلك لأن الأطعمة ذات الألوان الزاهية غالبا ما تحتوي على أصباغ أقوى والتي تعد السبب الرئيسي في ظهور بقع الأسنان.

ومن المحتمل أن تؤدي الأطعمة والمشروبات الحمضية إلى تلون الأسنان، كما يقول طبيب الأسنان مارك بورهين. وذلك لأن الأحماض يمكن أن تضعف المينا وتجعلها أكثر مسامية، ما يسمح بامتصاص البقع.

إليك 12 نوعا من الأطعمة والمشروبات الشائعة التي يمكن أن تلوّن أسنانك:

1. القهوة: تحتوي على مركبات عضوية تسمى مادة البوليفينول التي تخلق لونها البني، كما يقول بورهينو. يمكن أن تخترق مادة البوليفينول مينا الأسنان وتلتصق بها، ما يجعل أسنانك تأخذ لونا بنيا

تدريجيا.

2. الشاي: يحتوي على مادة التانينات، وهي نوع من مادة البوليفينول التي غالبا ما يكون لونها أصفر أو بنيا. وعندما يخترق التانينات المينا، فإنها غالبا ما تخلق لونا أخضر أو رماديا في أسنانك، كما يقول بورهين.

3. النبيذ الأحمر: يحتوي على مادة التانينات والصبغات الحمراء التي تأتي من الجلد وبذور العنب. يقول بورهين إن بقع النبيذ الأحمر تتصرف مثل القهوة، فهي تخترق المينا.

4. صلصات الطماطم الحمضية: يمكن أن تجعل مينا الأسنان يتآكل تدريجيا. وعندما يحدث هذا، "يتم أخذ اللون الأحمر في المينا لأنه يصبح أكثر مسامية"، كما يقول ماثيو ميسينا، أستاذ طب الأسنان في جامعة ولاية أوهايو.

5. التوت: بحسب ميسينا، "غالبا ما يكون داكن اللون، مثل النبيذ الأحمر"، ولهذا السبب، يمكن للأصباغ القوية الموجودة في الفواكه مثل توت العليق والتوت الأزرق أن تبقى متخلفة عن مينا الأسنان.

6. عصير الفاكهة: يقول بورهين إن المزيد من عصائر الفاكهة المصطبغة مثل التوت البري أو عصير الرمان هي الأسوأ بشكل عام عندما يتعلق الأمر بالبقع على أسنانك. قد تكون العديد من عصائر الفاكهة مثل عصير البرتقال أو الليمون شديدة الحموضة أيضا، ما يسمح للأصباغ بالتلطيخ بعمق أكبر.

7. البنجر: يحتوي على أصباغ حمراء وأرجوانية تسمى betalains، وهي عوامل تلوين قوية، كما يقول بورهين.

8. الكاري: قد يكون أحد أكثر الأطعمة تلوينا للأسنان، كما يقول بورهين. وذلك لأن الكاري يحتوي على صبغة صفراء تسمى الكركمين والتي كانت تستخدم تاريخيا لصبغ الملابس نظرا لمدى جودتها في تلوين المواد.

9. المشروبات الغازية ذات الألوان الداكنة: "المشروبات الغازية لها درجة حموضة شديدة، والتي يمكن أن تذيب مينا الأسنان"، كما يقول ميسينا. وعلاوة على ذلك، تحصل المشروبات الغازية على لونها من عوامل التلوين الاصطناعية التي تسمى الكروموجينات، والتي يمكن أن تصبغ أسنانك بلون أصفر.

10. الخل البلسمي: "الخل البلسمي منتج شديد الصبغة، وحموضته تحفر سطح الأسنان بشكل خفيف، ما يجعلها أكثر عرضة للتلون"، كما يقول بورهين.

11. صلصة الصويا: تحتوي على أصباغ بنية داكنة يمكن أن تلون أسنانك. ويقول بورهين إن الصلصات مثل صلصة الصويا قد تحدث البقع بشكل خاص لأنها عالية التركيز.

12. الحلوى الجيلاتينية: تحتوي على ألوان صناعية يمكنها تلوين الأسنان، على الأغلب بسبب قوامها، حيث يصعب إزالة الأطعمة اللزجة بسهولة من الأسنان.

المصدر: بزنس إنسايدر