طبيبة تكشف المواد المسببة لتشكل طبقة على الأسنان

تشكل طبقة ناعمة على الأسنان هي عملية طبيعية لدى جميع الأشخاص، ولا يمكن منع حدوثها تماما، بل يمكن تقليلها كثيراً.

و تقول الدكتورة يكاتيرينا كوزينا أخصائية طب أسنان الأطفال: "إن أحد أسباب تكون طبقة ناعمة على الأسنان هو تناول أطعمة ومشروبات تحتوي على نسبة عالية من "السكر"، مثل الحلويات (الكراميل والتوفي والشوكولاتة وغيرها)، وكذلك المشروبات الغازية والعصائر المحلاة. وسبب تكون هذه الطبقة هو استخدام البكتيريا الموجودة في تجويف الفم السكر كمصدر للتغذية، فتفرز بالنتيجة الأحماض التي تدمر مينا الأسنان ما يساعد على تكون هذه الطبقة".

ووفقا لها ، "يمكن أن يتغير لون الأسنان بسبب تناول منتجات محتوية على مواد صبغية وكذلك بسبب التدخين. التبغ يلون الأسنان بلون أصفر-بني أو داكن، ويظهر غالبا أسفل الأسنان وعلى سطح اللسان".

وتقول: "للقهوة والشاي تأثير قوي في مينا الأسنان، لاحتوائهما على مادة (العفص)، التي تشكل غشاء

بنيا ثابتا على سطح الأسنان، تصعب إزالته بطرق التنظيف التقليدية. كما يحتوي النبيذ الأحمر على كمية كبيرة من مادة العفص أيضا ، لذلك قد يلاحظ عشاق هذا المشروب تلون أسنانهم باللون البني بمرور الوقت".

وتشير الطبيبة إلى أن الفواكه الحامضة مثل الأناناس والبرتقال وكذلك عصيرها يمكن أن يسبب ظهور هذه الطبقة على الأسنان أيضا ولكن عند تناولها بكميات كبيرة. لذلك ينصح بعد تناول مثل هذه الفواكه بضرورة شطف الفم لتقليل مستوى الحموضة. كما يمكن أن يؤدي تناول بعض أنواع الأدوية وكذلك أمراض الجهاز الهضمي إلى تكون هذه الطبقة.

وتقول: "يجب للحفاظ على أسنان بيضاء وصحية، اتباع عدد من الإجراءات الوقائية: تنظيف الأسنان مرتين في اليوم باستخدام الفرشاة ومعجون الأسنان. استخدام خيط تنظيف الأسنان لإزالة البكتيريا وبقايا الطعام بشكل فعال من الفواصل بين الأسنان. تنظيف الأسنان بالفرشاة بعد تناول الأطعمة الحلوة واللزجة. ويجب الإقلاع عن التدخين، والتقليل من تناول القهوة والمنتجات المحتوية على أصباغ. كما يجب استخدام غسول الفم وتناول الفواكه والخضروات الطازجة".