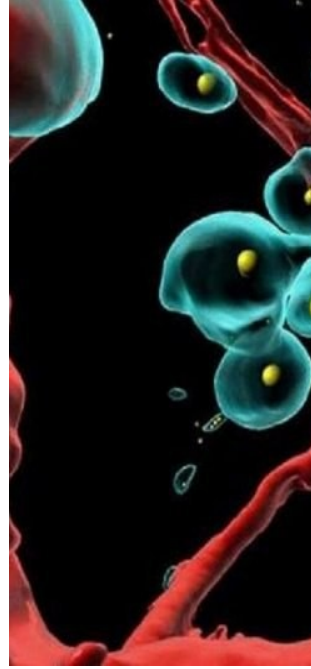


عادة يومية يمكن أن تقلل خطر المرض بالسرطان بنسبة 20%



إن التدخين وشرب الكحوليات وتناول الأطعمة المصنعة تزيد من خطر الإصابة بالسرطان.

ولكن هناك أيضا عادة بسيطة تقلل من تلك المخاطر بنسبة 20%.

يمكن أن يقلل تنظيف أسنانك يوميا من خطر الإصابة بسرطان المريء بنسبة 20%، وفقا لدراسة أجرتها جامعة نيويورك.

في الدراسة، حلل الباحثون عينات بكتيرية مأخوذة من أفواه 122 ألف شخص، وأجروا اختبارات الحمض النووي لتحديد أنواع البكتيريا الموجودة فيها بالضبط، ثم تابعوا المشاركين لمدة عشر سنوات لمعرفة أي منهم سيصاب بسرطان المريء.

أظهرت النتائج النهائية للدراسة، التي نُشرت في مجلة Research Cancer، أن المشاركين في الدراسة

الذين وُجِدَ في أفواههم كميات كبيرة من أنواع معينة من البكتيريا – *forsythia Tannerella*

و *gingivalis Porphyromonas* – كانوا أكثر عرضة بنسبة 21% للإصابة بسرطان المريء.

وقال البروفيسور جيانغ أهين، الذي قاد الدراسة: "يُظهر بحثنا أن التعرف الأعمق على البيئة البكتيرية في الفم يمكن أن يساعد في تطوير استراتيجيات للوقاية من سرطان المريء، أو على الأقل المساعدة في الكشف المبكر عن المرضى المصابين به".

وأضاف أن "سرطان المريء نوع مميت للغاية من السرطانات، لذلك هناك حاجة ماسة لإيجاد طرق جديدة للوقاية منه وتقليل مخاطر الإصابة به واكتشافه مبكراً".

وتعد أفضل طريقة للحفاظ على فمك خالياً من البكتيريا الضارة هي تنظيف أسنانك جيداً مرتين يوميًا بالإضافة إلى زيارات دورية لطبيب الأسنان، بحسب موقع "walla".

ومع ذلك، يجب التأكيد على أن نتائج هذه الدراسة لا تثبت أن البكتيريا تسبب بشكل مباشر في تكوين السرطان، فوجود البكتيريا قد يسبب أمراض الفم واللثة وهذه بدورها تزيد من مخاطر الإصابة بالسرطان.