

العلكة تساعد الفم على التخلص من البكتيريا

أكدت دراسة علمية أن مضغ العلكة بدون سكر خلال عشر دقائق تخلص الفم من مئة مليون بكتيريا تقريبا، وهي بذلك تسهم في نظافته.



Jamie Kingham / Image Source / AFP ©

أصبح مهندسو الصناعات الغذائية يشبعون رغبات محبي العلكة عبر تنويع النكهات، فنجد نكهة النعناع، والفراولة ، والعلكة بدون سكر ... ولكن ما تأثيرها على صحة الفم ؟

تؤكد دراسة علمية نشرت في مجلة "بلوس وان"، أن مضغ العلكة بدون سكر خلال عشْر دقائق تقضي تقريبا على مئة مليون بكتيريا، وبالتالي فهي أكثر فعالية من خيط الأسنان لإزالة البكتيريا التي تعيش في الرواسب. ولإثبات ذلك طلب الباحثون من خمسة مشاركين تتراوح أعمارهم بين 27 و 56 سنة (رجل واحد و أربع نساء)، مضغ علكة النعناع لفترات تتراوح بين ثلاثين ثانية إلى ما يزيد قليلا عن عشر دقائق. ثم راقبوا بكتيريا العلكة باستخدام المجهر الإلكتروني الماسح، فوجدوا أن مضغ العلكة لمدة عشر دقائق لديه القدرة على التقاط ما يقارب مئة مليون بكتيريا تأتي من الأسنان، أو اللعاب، أو البيئات

الميكروبية الأخرى.

تقول الدراسة أن العلكة بدون سكر هي التي تتميز بالتقاط البكتيريا أكثر، أما العلكة التي تحتوي على السكر فهي تغذي البكتيريا و تجعلها تتكاثر، ومن جهة أخرى فإن مضغ العلكة أكثر من عشر دقائق لايجدي نفعا، لأن البكتيريا تعود للفم، لذلك لا يجعلك هذا الأمر تستغني عن الفرشاة ومعجون الأسنان.

المصدر: **sciencesetavenir**