

نظف أسنانك لتحافظ على صحة قلبك



تقول دراسة بريطانية إن إهمال غسل الأسنان لمرتين يوميا لا يؤثر فقط على صحة الأسنان أو اللثة فحسب بل أن تأثيره البالغ قد يؤثر حتى على صحة القلب.

ولاحظت الدراسة العلمية، التي نشرت في الدورية الطبية البريطانية الجمعة، ارتفاعاً بنسبة 70 في المائة بمخاطر الإصابة بأمراض القلب بين الأفراد من يهملون نظافة الفم، مقارنة بالفئة التي تغسل أسنانها مرتين يوميا.

وتضيف هذه الخلاصة إلى بحوث قائمة تظهر إن الإغفال عن نظافة هذا الجزء من الجسم، يقود إلى متاعب صحية، تتضمن التهابات يمكن أن تؤدي لانسداد الشرايين.

وتشدد الدراسة إلى أن مخاوفنا بشأن إهمال نظافة الأسنان يجب أن لا تقتصر على الخوف من إصابتها بالتسوس أو الإصابة بالاصفرار أو إصابة اللثة بأمراض بل قد تكون خطيرة وذات نتائج وخيمة.

وفي هذه الدراسة، حلل باحثون من جامعة لندن بيانات من مسح صحي اسكتلندي، نظر في إجابات 11 ألف شخص بالغ على أسئلة متعلقة بالتدخين، والأنشطة البدنية ونمط صحة الفم - ويتضمن ذلك عدد الزيارات إلى طبيب الأسنان ومرات غسلها في اليوم.

كما تناول البحث التاريخ الطبي للأفراد وعائلاتهم بالإضافة إلى ضغط الدم وعينات طبية أخرى.

وقال نحو 71 في المائة من المشاركين إنه يغسلون أسنانهم مرتين يوميا ، وأشار 62 في المائة منهم إلى زيارتهم طبيب الأسنان مرتين سنويا ، أما الفئة التي أغفلت صحة وتنظيف الفم ارتفعت بينهم مخاطر الإصابة بأمراض القلب، كما جاءت فحوصات الالتهابات بينهم إيجابية .
نظف أسنانك بالخيط الخاص والفرشاة لأن كل ما يحدث في فمك يؤثر حقيقة على جسمك بأكمله.