

## أخصائية بريطانية: تنظيف الأسنان بالفرشاة بعد الإفطار أمر خاطئ!



إنّ تنظيف الأسنان يعد روتيناً صباحياً لدى أكثرية الأشخاص، ولكن اتضح وجود خلافات حول الوقت الأنسب للقيام بهذا الأمر.

ولحسن الحظ، حسمت معالجة أسنان بريطانية الآن الجدل، من خلال مشاركتها مقطع فيديو على "تيك توك"، تمنح فيه متابعيها بضرورة تنظيف الأسنان قبل تناول وجبة الإفطار، وليس بعده.

ونشرت آنا بيترسون، أخصائية علاج الأسنان، من إسيكس، على "تيك توك"، مقطع الفيديو لتوضيح أنه من الضروري تنظيف أسنانك دائماً بالفرشاة قبل تناول وجبة الإفطار لأن القيام بذلك بطريقة أخرى قد يؤدي إلى إتلاف مينا أسنانك.

وقالت: "هل تعلم أنه لا ينبغي تنظيف أسنانك بالفرشاة بعد الإفطار؟

هناك سببان لذلك: عندما تتناول وجبة الإفطار، يصبح فمك حامضاً، لذا فإن ما تفعله عندما تغسل أسنانك بعد الإفطار هو غسل الأسنان بالحامض وهذا يؤدي إلى تآكل طبقة المينا؛ والسبب الثاني هو أن

تنظيف الأسنان بالفرشاة قبل الإفطار يحمي أسنانك من أي شيء تأكله".

وقد يبدو الأمر غير منطقي بالنسبة للكثيرين، لكن أنا أقول إنه من المنطقي فعل ذلك بهذه الطريقة لأننا لن نرغب في "أن يبدأ يومنا بالمزيج المخيف من معجون الأسنان وعمير البرتقال".

وأثارت هذه المعلومة جدلاً واسعاً بين المتابعين. وتمت مشاهدة مقطع الفيديو الخاص بها منذ ذلك الحين أكثر من 819 ألف مرة وحصل على أكثر من 36 ألف إعجاب.