

## Jak wynika z badań, sok pomarańczowy jest gorszy dla zębów niż ich wybielanie

Artykuł opublikowany w magazynie ScienceDaily 1 lipca 2009, przetłumaczony z języka angielskiego. Link: <http://www.sciencedaily.com/releases/2009/06/090630132007.htm>

Wraz ze wzrostem popularności wybielania zębów, naukowcy z Instytutu Zdrowia Jamy Ustnej (będącego częścią University of Rochester Medical Center) postanowili sprawdzić, czy materiały wybielające negatywnie oddziałują na zęby.

YanFang Ren z Eastman Institute i jego zespół ustalili, że skutki stosowania 6% nadtlenu wodoru, który jest głównym składnikiem produktów wybielających, są nieistotne w porównaniu z kwaśnymi sokami owocowymi. Sok pomarańczowy znacznie zmniejsza twardość oraz zwiększa chropowatość szkliwa zębów.

W odróżnieniu od dotychczasowych wyników badań, dzięki mikroskopowi skaningowemu naukowcy byli w stanie obejrzeć bardzo szczegółowo powierzchnię szkliwa.

- *Kwas jest tak silny, że ząb zostaje dosłownie zmyty* - powiedział Ren, którego wyniki badań zostały niedawno opublikowane w Journal of Dentistry.

- *Sok pomarańczowy zmniejsza twardość szkliwa o 84 procent.* – dodaje. - *Nie stwierdzono zaś znaczących zmian na powierzchni szkliwa oraz w jego twardości po zastosowaniu środka wybielającego.*

Oslabienie i erozja szkliwa mogą przyspieszyć psucie zębów i zwiększają ryzyko szybkiego rozwoju i rozprzestrzeniania się próchnicy. - *Większość napojów bezalkoholowych, w tym napoje gazowane, soki owocowe, mają charakter kwasowy* - twierdzi Ren. - *Nasze badania wykazały, że na przykład sok pomarańczowy może potencjalnie spowodować poważną erozję zębów.*

Dawno już stwierdzono fakt, że soki i napoje gazowane mają wysoką zawartość kwasu i mogą negatywnie wpłynąć na twardość szkliwa. - *Istnieją także badania, które wykazały, że wybielanie może mieć wpływ na twardość szkliwa, ale do tej pory, nikt nie robił badań porównując wpływ środków do wybielania zębów z innymi czynnikami* - wyjaśnił Ren. - *Badanie to pozwoliło nam zrozumieć wpływ wybielania na szkliwo w stosunku do wpływu składników codziennej diety, takich jak soki owocowe.*

- *To potencjalnie bardzo poważny problem dla osób, które codziennie piją napoje gazowane i soki owocowe* - mówi Ren, dodając zarazem, że w kraju jest coraz więcej naukowców z dziedziny stomatologii zajmujących się badaniami erozji zębów i czynione są coraz większe inwestycje w możliwości prewencji i leczenia. - *Nie ma jeszcze skutecznego narzędzia do uniknięcia skutków erozyjnych, chociaż istnieją przypuszczenia, że wyższy poziom fluoru może spowolnić erozję.*

Firma Beyond Dental & Health z Teksasu częściowo zasponsorowała badania poprzez dostarczanie 6% nadtlenu wodoru.

Dodatkowo, jak informuje Ren, konsumenci powinni być świadomi o odczynie kwaśnym takich napojów jak min.: napoje gazowane, soki owocowe, napoje dla sportowców i energetyczne, a także o ich erozyjnym działaniu na szkliwo. Ludzie, którzy piją tego typu napoje powoli, np. przez 20 minut bardziej narażają swoje zęby na erozję, niż ci, którzy wypijają je szybko. Ren dodaje, że bardzo istotne jest również dbanie o higienę jamy ustnej i zaleca szczotkowanie zębów dwa razy dziennie pastą z fluorem oraz profesjonalną fluoryzację u stomatologa przynajmniej raz w roku, jeśli zęby wykazują uszkodzenia.