

مزایا و معایب نوشیدن آب برای دندان

مزایا و معایب نوشیدن آب برای دندان: تا به حال به این فکر کرده‌اید که مصرف روزانه ۸ لیوان آب چه فوایدی می‌تواند برای بدن شما داشته باشد؟ آب خوردن مزایای بسیار زیادی برای سلامتی ما دارد. تقریباً هر عمل و هر سلولی که در بدن انسان فعالیت می‌کند، نیازمند آب است. حدود ۵۵ تا ۷۵ درصد بدن انسان را آب تشکیل داده و حجم زیادی از این آب توسط عرق کردن، تنفس و ادرار از دست می‌رود. بنابراین قانع کننده است. که این مقدار آب باید به وسیله آب خوردن جبران شود. در ادامه به فواید نوشیدن آب و تاثیر عملکرد آن بر بدن و مغز انسان می‌پردازیم.

جهت استفاده از خدمات **بیمه دندان پزشکی** با مشاورین مهراز کارت تماس حاصل نمایید.

مشاهده **هزینه مشاوره قبل از ازدواج** توسط متخصص

آیا میدانید نوشیدن آب میتواند چه فوایدی برای سلامت بدن شما داشته باشد؟

• کاهش وزن

از آن جا که تمام عملیات بدن انسان به آب نیاز دارد. بدیهی است که وقتی کم آب می‌خورید. متابولیسم بدن‌تان کاهش یافته و تمام فعالیت‌های بدنی کند خواهد شد. بنابراین مصرف آب باعث سوختن کالری بیشتری در بدن می‌شود. بر اساس تحقیقات به دست آمده نوشیدن روزانه ۲ لیتر آب، مصرف انرژی در بدن را حدود ۹۵ کالری افزایش می‌دهد. از طرفی وقتی هنگام گرسنگی شکم‌تان را با مایعی که میزان کالری و چربی آن صفر است پر می‌کنید. احساس سیری به شما دست داده و کمتر سراغ مواد غذایی با کالری بالاتر می‌روید. در نتیجه باعث **کاهش وزن** شما میشود.

• بهبود عملکرد مغز

تقریباً ۸۰ درصد از بافت مغزی انسان از آب تشکیل می‌شود. تصور کنید که اگر آب کافی به مغز نرسد. چه اتفاقی خواهد رخ داد؟ این مسئله درست مانند زمانی است که از یک اتومبیل توقع داشته باشیم بدون بنزین حرکت کند! آب در مغز، مایعاتی را که پروتئین و آنزیم را حمل می‌کنند. را رقیق کرده و به رساندن این مواد به سایر قسمت‌های مغز کمک می‌کند. بنابراین هنگامی که کم آب می‌خورید. روند انتقال مواد کند شده و عملکرد مغز آسیب می‌بیند. تحقیقات نشان می‌دهد که کمبود آب موجب اختلال در قدرت تمرکز و کاهش کارایی حافظه کوتاه مدت می‌شود.

• جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های خطرناک

وقتی به میزان کافی آب می‌خورید. سموم بدن‌تان به وسیله ادرار دفع شده و خطر ابتلا به سرطان کاهش پیدا می‌کند. همچنین نوشیدن آب نمک زیادی بدن را نیز دفع می‌کند. این کار باعث کاهش فشار خون، ابتلا به **بیماری‌های قلبی** و خطر بروز سکته قلبی می‌شود. از دیگر مزایای خوردن آب، کاهش ورم و درد مفاصل است. چون خوردن آب باعث چرب‌تر شدن محیط مفاصل و اصطکاک کمتر می‌شود. خوردن آب خطر ابتلا به یبوست و سنگ کلیه را نیز کاهش داده و باعث آب رسانی و کاهش آکنه‌های پوستی می‌شود.

• جلوگیری از پوسیدگی دندان

پوسیدگی و کرم خوردگی دندان‌ها بر اثر تولید اسید در دهان است. هنگامی که آب می‌خورید، بزاق بیشتری در دهان شما ترشح می‌شود. که این اسید را خنثی کرده و به بازسازی دندان‌ها کمک می‌کند.

آیا می‌توانیم مایعات دیگری را جایگزین آب کنیم؟

بر اساس باورهای غلط، نوشیدنی‌های کافئین دار مثل قهوه و چای چون ادرار آور است. به حفظ تعادل آب بدن کمک نمی‌کند. اما باید بدانید که اثر ادرار آور این نوشیدنی‌ها بسیار ضعیف بوده و مصرف آن‌ها نیز آب بدن را تامین می‌کند. علاوه بر آن،

اکثر مواد غذایی مثل سبزیجات، میوه‌ها، گوشت و مرغ دارای مقادیر قابل توجهی آب هستند. و این احتمال وجود دارد که مقدار آب لازمه بدن از همین مواد تامین شود.

برای دیدن تعرفه دندانپزشکی اینجا کلیک کنید.

بهترین میزان آب خوردن

میزان مصرف آب در هر فردی متفاوت است اما به طور متوسط روزانه نوشیدن ۸ لیوان یا هر ۱۵ دقیقه ۱۷۰ میلی‌لیتر آب توصیه می‌شود. اگر شاغل هستید. یک بطری آب پر کرده و کنار خود قرار دهید. این کار باعث می‌شود، آب خوردن را فراموش نکنید.

نوشیدن مقدار معین آب در روز ضروری است. اما نباید در هر کاری زیاده‌روی کرد. بدن شما آن مقدار آبی را که از دست داده لازم دارد. اگر بیشتر از آن میزان آب بنوشید. تعادل سدیم در بدن شما از بین رفته و منجر به مشکلات گوارشی و بیهوشی می‌شود.

مزایا و معایب نوشیدن آب برای دندان

جلوگیری از حفره‌ها و تغییر رنگ دندان

هنگامی که نوشیدنی شیرین می‌خورید. قندها و باکتری‌ها در دهان شما با هم ترکیب می‌شوند. و اسیدهای تشکیل دهنده می‌توانند مینا دندان را بخورند. آب آشامیدنی در طول روز کمک می‌کند تا برخی از قندها و ذرات غذا را که می‌تواند باعث ایجاد لکه‌ها و حفره‌ها شود از دندان‌ها بشوید.

مبارزه با نفس بد بو صبحگاهی

برخی از انواع باکتری‌ها در دهان خشک رشد می‌کنند. مصرف آب در طول روز مانع از تشکیل باکتری‌های نفس بد است و همچنین تولید بزاق را برای تمیز کردن هر ذره مواد غذایی ماندگار که می‌تواند باعث نفس بد یا پوسیدگی دندان باشد کمک کند.

منبع خوبی برای فلوراید

منابع آب منبع خوبی از فلوراید هستند. همچنین به مبارزه با پوسیدگی دندان‌ها و حفره‌ها به خصوص در کودکان کمک می‌کند. آب کل ساختار دندان را تقویت می‌کند و باعث انسداد بیشتر می‌شود. علاوه بر این باعث تسکین دوباره سازی می‌شود که می‌تواند مراحل اولیه فساد دندان را تعمیر کند.

امام رضا علیه السلام: آشامیدن آب سرد، پس از خوردن خوراکی گرم و پس از خوردن شیرینی، دندان‌ها را از بین می‌برد.

حساسیت دندانی

میخواهیم در رابطه با مزایا و معایب نوشیدن آب برای دندان، خوردن آب یخ را بررسی نماییم. نوشیدن آب سرد اول از همه متوجه دندان‌ها می‌شود. با ورود آب یخ به دهان، عصب‌های دندان دچار شوک شده و حساسیت آنها به شدت تحریک می‌شود. داشتن دندان خراب یا نیمه خراب این امر را به شدت تشدید می‌کند. زمانی که در حال خوردن غذا هستید سعی کنید به هیچ عنوان نوشیدنی داغ یا خیلی خنک نخورید. همچنین حواستان به گرم و سرد شدن دهانتان به واسطه خوردن نوشیدنی‌های گرم و سرد باشد. با انجام این کار نادرست مینای دندان حساس شده و زمینه برای ایجاد حساسیت و دندان درد و حتی میگرن مهیا می‌گردد. اجازه دهید نوشیدنی از حالت خیلی خنک و یا داغ در بیاید و بعد آن را بنوشید.

جهت تهیه بیمه دندانپزشکی با ما همراه باشید.

شوکه بدن

اکثر محققان بر این باورند که با توجه به دمای ۳۷ درجه سانتی گراد بدن انسان در حالت عادی و دمای آب یخ که معمولاً صفر درجه سانتیگراد است؛ با نوشیدن آب یخ دمای بدن انسان به طور ناگهانی تغییر نموده که این امر باعث آسیب های فراوانی به بدن می شود.

نوشیدن آب یخ موجب شوک بزرگ به متابولیسم یا سوخت و ساز بدن می شود. در واقع متابولیسم بدن همیشه به طور طبیعی دنبال دمایی نرمال برای رسیدگی به وظایف خود است. زمانی که آب یخ می خورد، بدن به جای آنکه از انرژی دریافتی از غذاها برای تامین نیازهای ارگان های بدن استفاده کند، برای تنظیم و نرمال کردن دمای خود استفاده می کند.

سفت شدن چربی ها

با توجه به اینکه اکثر افراد در سال های اخیر به تناسب اندام و دفع چربی های بدن می اندیشند، باید بگوییم که خوردن آب یخ موجب سفت شدن بافت چربی های بدن می گردد و روند از بین رفتن آن ها را به شدت کند می کند.

مواد چرب در تماس با دمای خیلی سرد میل زیادی به حفظ ماهیت خود دارند. یعنی در تماس با سرما حالت جامد خود را حفظ می کنند و به سختی ذوب می شوند. به همین دلیل نه تنها لازم است که از نوشیدن آب یخ بعد از غذا بپرهیزید بلکه بهتر است از مصرف خوردنی های خیلی سرد مانند دسر، بستنی و... نیز اجتناب کنید. با ترک کردن این عادت نادرست غذاها و بخصوص غذاهای چرب با روند طبیعی وارد معده شده و راحت تر از طریق تماس با ترشحات دستگاه گوارش هضم می شوند.

رقیق شدن اسید معده و خطرات در پی آن

اسید معده ای که توسط بدن و برای هضم غذاهای مصرفی تولید می شود بسیار متعادل و مناسب وظیفه است. اگر خوردن آب یخ را بعد از غذا به یک عادت تبدیل کنید، اسید معده رقیق شده و تاثیر هضم کنندگی آن کاهش پیدا می کند. در نتیجه معده برای تجزیه کردن غذاهای مصرف شده دچار مشکل شده و از آن بدتر اینکه این مواد غذایی در معده باقی می مانند تا اسید رقیق شده به حالت اول برگشته و بتواند وظیفه خود یعنی تجزیه غذاها را به درستی انجام دهند. در این مدت زمانی که مواد غذایی در معده تلنبار می شوند زمان کافی برای اکسید شدن و تولید باکتری هایی که باعث معده درد می شوند وجود دارد.

آشامیدن آب هم دمای اتاق به دستگاه گوارش کمک می کند، در حالی که مصرف آب یخ موجب بروز یبوست در بدن می شود.

ماده غذایی که از دستگاه گوارش می گذرد، سفت و منجمد می شود. این در حالی است که روده ها منقبض گردیده و در دفع کردن مدفوع مشکل ایجاد می شود.

سردرد

همان گونه که خوردن بستنی باعث به اصطلاح یخ زدن عصب های مغز می شود، خوردن آب یخ نیز همین حالت را ایجاد می کند. آب یخ باعث می شود خیلی از عصب های حساس ستون فقرات عکس العمل مناسب نداشته باشند. این پیغام سریع به مغز منتقل می شود که این امر به نوبه خود باعث سردردهای موقت و دائم می شود.

احساس خستگی:

از آنجایی که خوردن آب یخ بعد از غذا، انرژی دریافتی بیهوده صرف هضم غذا و همچنین بازگرداندن دمای بدن به حالت عادی می شود، فرد احساس خستگی می کند و میل زیادی به خوابیدن یا حداقل استراحت کردن دارد. در واقع نوشیدن یک لیوان آب یخ باعث ایجاد خستگی جسمی و سستی و کسالت روحی می شود.

چند نکته مهم

از نوشیدن آب خیلی سرد و یا نوشیدنی خیلی داغ بپرهیزید.

پس از بیدار شدن از خواب، یک لیوان آب با دمای محیط میل نمایید.

چند قطره آب لیموترش به آب اضافه کنید تا به خوبی رفع عطش نماید.

در نظر داشته باشید که چای، قهوه یا آبمیوه ها با وجود فواید خود، کمبود آب را برطرف نمی سازند.

در طول روز و در فواصل مناسب آب بنوشید تا از پر شدن مثانه یا احتمال تهوع به دلیل نوشیدن آب زیاد جلوگیری شود.

جهت تهیه [بیمه دندانپزشکی](#) با مشاورین مهراز کارت همراه شوید.

