

خبيرة تحذر من تنظيف الأسنان بعد الإفطار مباشرةً.. لماذا؟

4 مايو، 2025



قالت خبيرة طبية ألمانية، إنه من الأفضل تنظيف الأسنان بعد حوالي 30 دقيقة من تناول وجبة الفطور، وليس بعد تناولها مباشرة، كما لا يفضل غسل الأسنان فور الاستيقاظ مباشرة لأن هذا يضر بها.

تنظيفها بعد الإفطار مباشرة ربما يؤدي السطح الخارجي للسن

وأضافت الطبيبة في عيادة "ديبييه وشيتسل" أنه لا يُنصح باستخدام فرشاة الأسنان مباشرة بعد الانتهاء من تناول الطعام، رغم أن الكثير من الناس لا يملكون وقتًا في الصباح لانتظار نصف ساعة من أجل تنظيف أسنانهم بعد تناول الطعام.

وأوضحت أن السبب وراء ذلك هو أن أحماض الطعام تُضعف مينا الأسنان، وتجعله أكثر ليونة لمدة 30 دقيقة بعد الأكل، مشيرةً إلى أن تنظيف الأسنان مباشرة في هذا الوقت ربما يؤدي السطح الخارجي للسن ويسبب له الضرر.

ولفتت بحسب موقع "دويتشه فيله" إلى أن من لا يملك وقتًا كافيًا في

الصباح، فإنه يُنصح بتنظيف أسنانه قبل تناول وجبة الفطور لأن أحماض المعدة تترسب على الأسنان أثناء النوم.

وأضافت أن تنظيف الأسنان بعد الاستيقاظ مباشرة قد يسبب بعض الضرر للأسنان، إلا أنه خيار أفضل من تنظيفها مباشرة بعد تناول الطعام.