

عادة يومية تستغرق 4 دقائق تعزز الحياة الصحية الطويلة ولا تتضمن نظاما غذائيا أو تمارين رياضية



تعبيرية

وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2021-10-05

أثبتت دراسات مختلفة أن الالتزام بمجموعة من قرارات أسلوب الحياة الصحي، مثل النظام الغذائي وممارسة الرياضة، هو جزء لا يتجزأ من الحد من المخاطر المهددة للحياة.

ولكن وجدت بعض الأبحاث أيضا طرقا جديدة لتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية، لا تستغرق أكثر من أربع دقائق ولا تنطوي على مجهود أو تغيير ما تأكله.

وتتمثل هذه الطريقة البسيطة في تنظيف الأسنان بالفرشاة مرتين يوميا.

وسعى الباحثون في دراسة نشرت في مجلة British Medical Journal إلى فحص ما إذا كان سلوك تنظيف الأسنان المبلغ عنه ذاتيا مرتبطا بأمراض القلب والأوعية الدموية وعلامات الالتهاب.

واعتمدوا على بيانات من المسح الصحي الاسكتلندي، حيث عمل الباحثون على تقييم سلوك صحة الفم في المسوح التي أجريت على 11869 رجلا وامرأة بمتوسط 50 عامًا.

وحدد الفريق معدل تكرار تنظيف الأسنان لدى المشاركين بتفريشها مرتين في اليوم، أو مرة في اليوم، أو عدم انتظام تفريشها مرة في اليوم.

وجمعت الممرضات معلومات عن التاريخ الطبي والتاريخ العائلي لأمراض القلب والأوعية الدموية وضغط الدم وعينات الدم.

وكان هناك ما مجموعه 555 حالة من أمراض القلب والأوعية الدموية على مدى 8.1 سنة من المتابعة، منها 170 حالة قاتلة.

وكان لدى المشاركين الذين أبلغوا عن سوء نظافة الفم (لم ينظفوا أسنانهم بالفرشاة أبدا / نادرا) خطر متزايد للإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وتشير البيانات إلى أن تنظيف أسنانك بالفرشاة مرتين يوميا يمكن أن يخفف من خطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية.

وخلص الباحثون إلى أن "سوء نظافة الفم يرتبط بمستويات أعلى من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية وانخفاض درجة الالتهاب، على الرغم من أن الطبيعة السببية لهذا الارتباط لم تتحدد بعد".

وتنصح هيئة الخدمات الصحية الوطنية البريطانية: "نظف أسنانك بمعجون أسنان يحتوي على الفلورايد مرتين يوميا لمدة دقيقتين تقريبا للمساعدة في الحفاظ على صحة أسنانك وفمك".

وأشار الخبراء إلى أنه من غير المهم إذا كنت تستخدم فرشاة أسنان كهربائية أو يدوية، لأن "كليهما جيدان على حد سواء، طالما أنك تنظف جميع أسطح أسنانك وتستخدم معجون

أسنان يحتوي على الفلورايد. لكن بعض الناس يجدون أنه من الأسهل تنظيف أسنانهم جيدا باستخدام فرشاة أسنان كهربائية".

وتابعت الهيئة الصحية: "التأكد من تنظيف أسنانك جيدا مرتين يوميا على الأقل هو أكثر أهمية من نوع الفرشاة التي تستخدمها".



UAE71NEWS