

يُعزز قوة الأسنان ويحافظ على اللثة.. تعرف على فوائد فيتامين D التي تُسهم في نظافة الفم



تعبيرية

وكالات - الإمارات 71
تاريخ الخبر: 2022-02-23

قال موقع MindBodyGreen الأمريكي، إنّ فيتامين D يُسهم بدور مهم في الحفاظ على ابتسامتك، فهو مهم لمجموعة متنوعة من وظائف الفم، مثل الحفاظ على قوة الأسنان، وصحة اللثة والعظام، وتعزيز استجابة الفم المناعية.

كما أن فيتامين D يسرع حركة الأسنان أثناء إجراء تقويم لها، وسواء كنت لا تزال في مرحلة تقويم الأسنان أو بعدها، فإنّ استهلاك كمية كافية من فيتامين D يعزز صحة الفم في جميع الأعمار.

فيتامين D يعزز قوة الأسنان

يقوم فيتامين D بدور مهم في تعزيز قوة الأسنان؛ لأنه لا يعزز كثافة المعادن فحسب، بل يساعد أيضاً على امتصاص وحمل وإيداع الكالسيوم في العظام التي تدعم أسنانك، كما

يساعد في تنظيم تشكّل طبقتي المينا والعاج، وفقاً لما ذكره موقع Pronamel الطبي. كما ان بعض منتجات الألبان والحبوب مدعمة بفيتامين D، ولكن يمكنك أيضاً الحصول عليها بشكل طبيعي من الشمس.

يحافظ على صحة اللثة ودواعم الأسنان

أما موقع Medical News Today، فأكد أنّ فيتامين D ليس مفيداً فقط لصحة العظام، بل إنّهُ يُسهم في الحفاظ على صحة اللثة من الالتهابات التي تصيبها.

إذ إنّ فيتامين D له تأثيرات مضادة للالتهابات، وتؤثر على ميكروبات الفم المتعلقة بأمراض اللثة.

بالإضافة إلى أنّ فيتامين D يعزز من صحة العظام التي تدعم وتحيط بالأسنان، التي تُعرف بالدواعم، والتي تُسهم في تثبيت هيكل الأسنان، وتحميها أيضاً من بكتيريا الفم الضارة، وترتبط جذور الأسنان بالعظام واللثة.

يدعم الاستجابة المناعية في الفم

يعتبر تجويف الفم هو خط الدفاع الثاني في المناعة بعد حاجز الجلد، وفيتامين D يُسهم بدور شامل في صحة مناعة كامل الجسم، والمناعة الفموية ليست استثناءً.

ويلعب هذا الفيتامين دوراً مهماً في تعزيز الاستجابة المناعية، له خصائص مضادة للالتهابات وتنظيم المناعة، وهو ضروري لتفعيل دفاعات الجهاز المناعي.

ومن المعروف أنّ فيتامين D يعزز وظيفة الخلايا المناعية، بما في ذلك الخلايا التائية والضامة، التي تحمي جسمك من مسببات الأمراض التي قد تدخل من خلال فمك.

ويقول موقع Health Line الطبي الأمريكي، إنّ انخفاض مستويات فيتامين D يرتبط بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي، بما في ذلك السل والربو ومرض الانسداد الرئوي المزمن، فضلاً عن التهابات الجهاز التنفسي الفيروسية والبكتيرية.

فيتامين D يُسهم بدور مهم في الحفاظ على صحة الأسنان واللثة، وفضلاً عن الأبحاث

التي أثبتت فائدة فيتامين D في الحفاظ على صحة وبياض الأسنان، أكدت العديد من التجارب السريرية أيضاً أن استخدام مكملات فيتامين د الفموية تعزز صحة الفم.

وثبت أن مكملات فيتامين D تدعم:

تمعدن الأسنان (تحافظ على سلامة مينا الأسنان).

الاستجابة المناعية في الفم (يقلل السيتوكينات الالتهابية، وهي البروتينات المستخدمة في نقل الإشارات المشاركة في الاستجابة المناعية).

صحة اللثة ودواعم الأسنان.



UAE71NEWS