



Датскими учеными проводился долгосрочный эксперимент, который на днях пришел к завершению. В эксперименте принимали участие 2,5 тысячи добровольцев, из которых 200 человек имели привычку каждую ночь перекусывать. Все участники эксперимента проходили анализ состояния здоровья зубов.

Как оказалось, что любителями ночных посиделок за столом за 6 лет эксперимента было утрачено наибольшее количество зубов, и здесь совершенно не зависит от того, чем конкретно они ночью питались, а также и тот фактор были ли они заядлыми курильщиками.

«В ночные часы у людей сравнительно низкое слюноотделение, - поясняют врачи. По этой причине зубы не омываются слюной так, как этого требуется, и чего бы человек в это время ни ел – пожевал ли он яблоко, банан или пирожное с конфетами, запивая все это молоком».

Самыми здоровыми зубами оказались те, хозяева которых не ели ничего хотя бы за час до сна, а также не забывали чистить зубы прямо перед сном, а ночью, соответственно, не искушали себя перекусыванием.

Из вышесказанного вытекает одно – любителям ночных перекусов лучше всего повесить на холодильник амбарный замок, дабы в будущем не лишиться своей белозубой улыбки.