

Iogurte natural combate o mau-hálito

Iogurtes sem açúcar podem ajudar a acabar com o mau hálito, cáries e problemas na gengiva, conforme um estudo que cientistas japoneses apresentaram num encontro da Associação Internacional para Pesquisa Dental. De acordo com a pesquisa, tomar iogurte reduz os níveis de gás sulfídrico, uma das principais causas do mau hálito, em 80% dos voluntários. A redução do mau hálito seria causada por bactérias ativas no iogurte, especificamente *Lactobacillus bulgaricus* e *Streptococcus thermophilus*. Os 24 voluntários que participaram do estudo receberam instruções rigorosas sobre higiene oral, dieta e ingestão de remédios.

BACTÉRIAS

Eles passaram duas semanas evitando iogurtes e comidas semelhantes, como queijo. Os pesquisadores então retiraram saliva e amostras das línguas dos voluntários para medir os níveis de bactérias e componentes que causam odor, incluindo o gás sulfídrico. Depois, os voluntários tomaram 90 gramas de iogurte por dia durante seis semanas e tiveram mais amostras recolhidas pelos pesquisadores. Eles descobriram que os níveis de gás sulfídrico tinham diminuído em 80% dos participantes.

Os níveis de placa e de gengivite também ficaram significativamente mais baixos.

"O consumo freqüente de comidas com altos níveis de açúcar é a principal causa de cáries, que podem causar muita dor e desconforto", disse Nigel Carter, presidente da Fundação Britânica de Saúde Dental.

"Embora essa pesquisa ainda esteja nos estágios iniciais, não há dúvidas de que iogurtes sem açúcar são uma alternativa muito mais saudável a chocolates e doces. Nós encorajamos as pessoas a incorporá-los a suas dietas", afirmou.

Uma em cada quatro pessoas sofre de mau hálito regularmente, e 19 em cada 20 são afetadas por doenças da gengiva em algum momento de suas vidas.

Carter enfatizou, porém, que a melhor maneira de combater o mau hálito é adotar uma rotina de cuidados com a saúde oral.

Isso significa escovar os dentes duas vezes por dia com cremes dentais que contenham flúor, usar fio dental e visitar o dentista regularmente.

Fonte: Odontologika