

Чистка языка

На канале доктора Грегора вышла серия интересных видео о чистке языка и ее эффектах для здоровья полости рта и не только.

<https://youtu.be/8hC4-x62uJ8>

Вот основные факты:

1. Чистка языка не снижает образование зубного камня и, как следствие, полостей в зубах (с этим лучше справляется чистка зубов).
2. Однако чистка языка (как с помощью щетки для зубов, так и специального инструмента) значительно устраняет неприятный запах изо рта. С этим также может в некоторой степени помочь и обычная вода, выпитая утром после пробуждения. Дело в том, что ночью образуется значительно меньше слюны, которая принимает участие в удалении остатков пищи изо рта и с языка, вода помогает восстановить обычное количество слюны.
3. Есть подозрения, что неправильная чистка языка, приводящая к появлению ран на языке, может увеличивать риск рака языка (при наличии ран карценогены, которые могут приходить из некоторых продуктов, имеют возможность проникать в более глубокие ткани языка). Поэтому рекомендуется очищать язык плавными движениями с мягким усилием, электронные инструменты также нежелательны, лучше это делать вручную.
4. Удивительно, но чистка языка может также влиять на функционирование сердечно-сосудистой системы. Дело в том, что во рту содержится свой микробиом с условно плохими и хорошими бактериями. Этот микробиом также принимает участие в некоторых химических процессах, например в тех, что связаны с превращением пищевых нитратов, поступающих главным образом из темнолистных овощей, в оксид азота, улучшающий здоровье артерий. В отличие от антисептических жидкостей для полоскания рта, убивающих не только плохих, но и хороших бактерий, чистка языка работает только против плохих. В одном из исследований чистка языка была связана со снижением артериального давления. Однако это не будет работать, если в рационе нет источников нитратов типа шпината или рукколы.

Автор заметки: [sidx](#)

Revision #6

Created 25 February 2023 08:53:52 by Тимур

Updated 22 December 2023 10:06:56 by Тимур