

ТОП-ТЕМИ: [здоров'я](#) [Володимир Зеленський](#)[Новини](#) > [Стоматолог порадила не чистити зуби одразу після кави](#)

Стоматолог порадила не чистити зуби одразу після кави

Автор: [Агата Кловская «Фраза»](#)

Редактор

21.04.26 12:29

[102](#)

Відомий стоматолог Енн Нгуен-Чанг дала важливу пораду. За її словами, не слід чистити зуби відразу після кави, оскільки це може пошкодити емаль через тимчасове підвищення кислотності в ротовій порожнині, коли її структура стає більш вразливою до механічного впливу.

Пояснюється, що кава містить органічні кислоти, які здатні тимчасово розм'якшувати поверхневий шар емалі.

Крім цього говориться, що в цей період чищення зубів може призводити до мікрошкоджень, поступового витончення захисного шару та підвищення чутливості зубів.

Наголошується, звичка чистити зуби відразу після напою потенційно прискорює зношування емалі, а не захищає її.

За її словами, найкращий вихід – гігієна ротової порожнини до вживання кави, яка дозволяє видалити бактеріальний наліт, що сформувався за ніч, і зменшити здатність пігментів напою закріплюватися на поверхні зубів.

Зазначається, що потрібно витримувати інтервал близько тридцяти хвилин між чищенням та прийомом кави, щоб емаль встигла стабілізуватися.

Медик розповіла, що за відсутності можливості почистити зуби заздалегідь після вживання кави, необхідно прополоскати рот водою. Це допомагає знизити кислотність та видалити частину фарбуючих речовин, зменшуючи їх вплив на емаль.

Серед інших порад, слід звернути увагу на обмеження тривалого, «розтягнутого» споживання кави, зниження кількості цукру, а також використання соломинки для холодних напоїв, що зменшує контакт рідини із зубною поверхнею. Найбільш нейтральними альтернативами для емалі є вода і несолодкі трав'яні напої з низькою кислотністю.

Раніше китайці назвали корисну [норму кави](#).

[Читайте Фразу в Google News \(натиснути "Підписатися"\)](#)[Підпишіться на канали Фрази в Youtube, Twitter, Instagram, Facebook](#)Теги: [світ](#), [здоров'я](#)[Коментарі](#)[Статті](#)

27.04.26 10:45

**Звідки Юлія Тимошенко
рекрутуватиме свій
прохідний список**Автор: [Назар Даниленко](#)[Дайджест](#)

18.03.26 18:57

**Бензопилу винайшли,
щоб... різати жінок**Автор: [«Фраза»](#)[Фото та Відео](#)[Вибір редакції](#)**Виявлено ще одну небувалу
користь кави**[Всі новини](#)[Головне](#)[Популярне](#)

29.04.26 13:24

Путін спромігся відреагувати на точний удар ЗСУ по Туапсе

29.04.26 12:47

У Львові просто у парку знайшли сумку з тілом немовляти

29.04.26 12:09

Нейробіолог розповів, як «розбудити» мозок з ранку

29.04.26 11:48

На Київщині педофілу впяяли довічне за зґвалтування 8-річної племінниці

29.04.26 11:22

У Туапсе нафтопродукти, що горять, уже течуть прямо вулицями

29.04.26 10:52

Україна та ЄС готують санкційний удар по «тіньовому зерновому флоту» Росії

29.04.26 10:46

У Китаї пророкували суттєве скорочення чисельності населення

29.04.26 10:29

Мадьяр захотів зустрітись із Зеленським

29.04.26 10:13

Путін хоче знищити населення... Розмову Трампа з королем Британії прочитали по губах

29.04.26 09:55

**Гендиректор МАГАТЕ попередив про
«найбільший» ризик ядерної катастрофи**

На популярному турецькому курорті зафіксовано незвичайне природне явище

Новини блогосфери

05.04.26 11:29

«Ухилянт» — не причина, а симптом

05.04.26 11:15

Вирок українському ринку електроенергії

05.04.26 11:06

Захід посиляє сигнал українцям: або легалізуються, або пакуй валізи

18.03.26 18:39

Облави ТЦК: після війни ми ще багато років будемо відхаркувати це «необхідне зло»

Опитування

Що ви чекаєте від 2026 року?

- Закінчення війни в Україні
- Глобальну фінансову кризу
- Розвал Європи
- Кінець світу
- Нову пандемію

ГОЛОСУВАТИ

[переглянути результати](#)

□

Теги Про сайт, реклама Політика конфіденційності fraza.ua@gmail.com

© 2026 рік «Фраза.юа» - найсвіжіші онлайн новини України та світу, авторські статті. Всі права захищені.

При використанні матеріалів обов'язково розміщення прямого та відкритого для індексації посилання на «Фраза.юа», розміщеному не нижче третього абзацу.

Редакція Фраза.юа залишає за собою право не погоджуватись з думкою автора, проте надає свободу слова відповідно до ст. 21, 24 та ст. 34 Конституції України.

