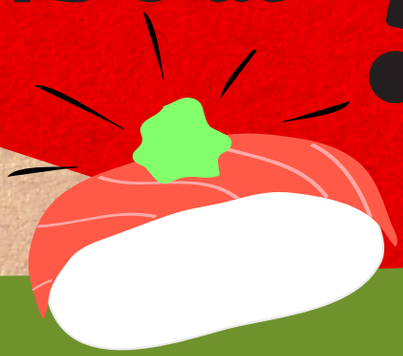
@ **Believe It or Not ?**

จริงหรือไม่... ใช่หรือเปล่า

ทพญ.นฤมล ทวีเศรษฐ์
ทันตแพทย์จัดฟัน งานทันตกรรม
คณะแพทยศาสตร์โรงพยาบาลรามาธิบดี มหาวิทยาลัยมหิดล

# วาซาบิ ป้องกันฟันผุได้ จริงหรือไม่ ?



## จริง เป็นคำตอบสุดท้าย...ย...ย...ย

จากงานวิจัยของประเทศญี่ปุ่น พบว่า**วาซาบิสามารถช่วยลดการเกิดฟันผุได้** ทั้งนี้เพราะในวาซาบิมีสารที่ชื่อว่า Isothiocyanate ที่สามารถยับยั้งการเจริญเติบโตของเชื้อแบคทีเรีย Streptocoocus Mutans ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการเกิดฟันผุ สารนี้สามารถพบได้ในผักบางอย่าง เช่น บร็อคโคลี่ด้วยเหมือนกัน

สาเหตุของฟันผุเกิดจากอาหารที่มีรสหวาน เช่นแป้งและน้ำตาล **อาหารที่ยอมรับกันมานานว่ามีผลดีต่อสุขภาพฟันและลดการเกิดฟันผุที่ดีที่สุดคือชาเขียว** เพราะมีสารฟลูออไรด์ ส่วนผลไม้อื่นๆเช่น แอปเปิ้ล สตรอเบอร์รี่ ก็มีผลดีรองลงมา