

Eat Grapefruit for Healthy Gums

While it is known that citric acids can weaken tooth enamel and can cause tooth erosion, a new study shows a different take on vitamin C and oral health. Performed by Friedrich Schiller University in Germany, the study reported that eating grapefruit every day may help reduce bleeding gums and help promote the healing of gum disease.

Researchers had 58 volunteers with chronic gum disease eat two grapefruits a day and found that it had a positive effect on gum disease; this was true for smokers and non-smokers. The researchers believe this is due to the increase in vitamin C, which promotes the healing of wounds. Each grapefruit contains over 90 mg of vitamin C.

健康な歯茎のた めにグレープフ ルーツを食べる

クエン酸は歯のエナメル質を弱め、歯の酸蝕症を引き起こす可能性があることが知られています。新しい研究では、ビタミンCと口腔の健康に対する異なる見方が示されています。ドイツのフリードリッヒシラー大学が実施したこの研究では、グレープフルーツを毎日食べると、歯茎の出血が減り、歯周病の治癒が促進される可能性があることが報告されています。

研究者は、慢性歯周病の58人のボランティアに1日に2つのグレープフルーツを食べさせ、それが歯周病にプラスの効果があることを発見しました。これは喫煙者と非喫煙者に当てはまりました。研究者たちは、これは傷の治癒を促進するビタミンCの増加によるものだと思っています。各グレープフルーツには、90mgを超えるビタミンCが含まれています。

Kenkōna haguki no tame ni gurēpufurūtsu o taberu

kuen san wa ha no enameru-shitsu o yowame, ha no sanshokushō o hikiokosu kanōsei ga aru koto ga shira rete imasuga, atarashī kenkyūde wa, bitaminshī to kōkū no kenkō ni taisuru kotonaru mikata ga shimesa rete imasu. Doitsu no furīdorihhishirā daigaku ga jissshi shita kono kenkyūde wa, gurēpufurūtsu o mainichi taberu to, haguki no shukketsu ga heri, shishūbyō no chiyu ga sokushin sa reru kanōsei ga aru koto ga hōkoku sa rete imasu.

Kenkyūsha wa, mansei shishūbyō no 58-ri no borantia ni 1-nichi ni 2tsu no gurēpufurūtsu o tabe sase, sore ga shishūbyō ni purasu no kōka ga aru koto o hakken shimashita. Kore wa kitsuen-sha to hi kitsuen-sha ni atehamarimashita. Kenkyūsha-tachi wa, koreha kizu no chiyu o sokushin suru bitaminshī no zōka ni yoru monoda to shinjite imasu. Kaku gurēpufurūtsu ni wa, 90 mg o koeru bitaminshī ga fukuma rete imasu.

