**Красное вино может быть полезным для вашего здоровья в целом, но оно не так уж полезно для вашей полости рта.**

Кислотность красного вина оставляет след на ваших зубах, и с течением времени это дает о себе знать. Недавно опубликованные исследования показали, что лишь 16% людей озабочены здоровьем своей полости рта при употреблении алкоголя. Эта проблема основана на том, что большинство спиртных напитков содержат большое количество сахара и обладают высоким уровнем кислотности.

Напитки, содержащие кислоту воздействуют на эмаль, что делает зубы более восприимчивыми к бактериям. Игристые вина или шампанское являются самыми злостными нарушителями, разрушающими зубы, поэтому лучше пить негазированные напитки, чем газированного, основанные на меньшей карбонизации. (если честно, ч не знаю, что значит «карбонизация. Так как тороплюсь отправить вам тестовое задание, оставляю как есть…. Обычно при переводе, нахожу все необходимые сведения, чтобы указать точный перевод)

Кислотосодержащие напитки – это серьезная проблема для зубов в течение лета, потому что люди чаще пьют кислые фруктовые пунши или принимают участие в торжествах, где они часто пьют шампанское. Питье обычной воды между приемами напитков может помочь нивелировать негативные последствия алкогольных напитков, в которых содержится кислота.

Есть много напитков, которые оставляют пятна на зубах. И это не только красное вино или портвейн. Кофейные напитки или коктейли, с добавлением темных соков также имеют то же негативное влияние на зубы. Очень важно тщательно чистить зубы после употребления этих напитков, когда прошло уже достаточно много времени, чистка наносит больше вреда, чем пользы.