

بخور و نخورها برای داشتن دندان سفید

آبان 21، 1393

سبزیجات ترد مثل سیب، هویج، گل کلم و کرفس موجب تمیز کردن دندان‌ها می‌شود.

پزشک محقق انگلیسی می‌گوید: مصرف پنیر، سبزی و میوه‌های خانواده مركبات می‌تواند کلیدی برای سفید نگاه داشتن دندان‌ها باشد.

به گزارش نگاه روز به نقل از مدیکال نیوز تودی، دکتر «آنتونی زیبوتز» از مرکز ایمپلنت «هارلی استریت» انگلیس می‌گوید: بیشتر رژیم‌های غذایی برای سفید نگاه داشتن دندان‌ها بر پرهیز از مصرف ادویه کاری و قهوه که دندان‌ها را لکه دار می‌کنند، متمرکز است.

وی افزود: از سوی دیگر انتخاب غذاهایی که فعالانه موجب تمیز کردن دندان‌ها و برآق نگاه داشتن آنها می‌شود نیز به همان اندازه مهم است.

وی خاطر نشان کرد: سبزیجات ترد مثل سیب، هویج، گل کلم و کرفس موجب تمیز کردن دندان‌ها می‌شود.

پنیرهای سفت نیز در سفید کردن دندان موثر هستند زیرا جویدن آنها موجب پاک کردن ذرات غذا از دندان‌ها و جلوگیری از تشکیل پلاک (جرم) بر روی دندان‌ها می‌شود.

این خوراکی‌ها برای لته‌ها نیز پیام دارند زیرا موجب تحریک جریان خون به لته‌ها و در نتیجه سالم ماندن آنها می‌شود.

مرکبات و توت فرنگی به شستشو طبیعی دندان‌های شما در حین خوردن کمک می‌کند و کلم بروکلی و آناناس موجب کاهش التهاب لته می‌شود.

همچنین تمشک، انار و زغال اخته موجب کدر شدن دندان‌ها می‌شود بنا براین برای داشتن دندان‌های سفید باید از مصرف آنها خودداری کرد چرا که این میوه‌ها به همان صورتی که پیراهن شما را لکه دار می‌کنند دندان‌های شما را نیز کدر می‌کنند.