

بخور و نخورها برای داشتن دندان سفید

آبان 21, 1393

سبزیجات ترد مثل سیب، هویج، گل کلم و کرفس موجب تمیز کردن دندان ها می شود. ❌

پزشک محقق انگلیسی می گوید: مصرف پنیر، سبزی و میوه های خانواده مرکبات می تواند کلیدی برای سفید نگاه داشتن دندان ها باشد.

به گزارش نگاه روز به نقل از مدیکال نیوز تودی، دکتر «آنتونی زیبوتز» از مرکز ایمپلنت «هارلی استریت» انگلیس می گوید: بیشتر رژیم های غذایی برای سفید نگاه داشتن دندان های بر پرهیز از مصرف ادویه کاری و قهوه که دندان ها را لکه دار می کنند، متمرکز است.

وی افزود: از سوی دیگر انتخاب غذاهایی که فعالانه موجب تمیز کردن دندان ها و براق نگاه داشتن آنها می شود نیز به همان اندازه مهم است.

وی خاطر نشان کرد: سبزیجات ترد مثل سیب، هویج، گل کلم و کرفس موجب تمیز کردن دندان ها می شود.

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

این خوراکی ها برای لثه ها نیز پیام دارند زیرا موجب تحریک جریان خون به لثه ها و در نتیجه سالم ماندن آنها می شود.

مرکبات و توت فرنگی به شستشو طبیعی دندان های شما در حین خوردن کمک می کند و کلم بروکلی و آناناس موجب کاهش التهاب لثه می شود.

همچنین تمشک، انار و زغال اخته موجب کدر شدن دندان ها می شود بنابراین برای داشتن دندان های سفید باید از مصرف آنها خودداری کرد چرا که این میوه ها به همان صورتی که پیراهن شما را لکه دار می کنند دندان های شما را نیز کدر می کنند.