خوراکی‌هایی که مثل مسواک دندان‌هایتان را تمیز می‌کنند.

مرداد 29, 1398
مصرف برخی مواد غذایی افزون بر سفید کردن طبیعی به بهبود سلامت دهان و دندان شما کمک می‌کند.

به گزارش نشریه الکترونیکی نگاه، بهداشت دهان و دندان یکی از نکات مهم در سلامت افراد محسوب می‌شود و باید به آن توجه ویژه‌ای داشت.

در کنار رعایت بهداشت دهان و دندان، مسواک زدن و استفاده کردن از نخ دندان بعد از مصرف غذا با چند راهکار می‌توان به بهبود سلامت دهان و دندان کمک کرد.

یکی از راهکارهایی که به بهبود سلامت دهان و دندان شما کمک می‌کند مصرف برخی مواد غذایی مفید و اجتناب از خوردن مواد غ

ذایی مضر است، مصرف برخی مواد غذایی مانند قهوه، چای، نوشابه و استعمال دخانیات برای سلامت دهان و دندان مضر است.

ما به شما چند ماده غذایی مفید برای سلامت دهان و دندان معرفی می‌کنیم که متخصصان تغذیه و دندانپزشکان مصرف آنها را توصیه می‌کنند.

پنیر بخورید تا دندان‌هایی سالم داشته باشید.

مصرف فرآورده‌های لبنی علاوه بر بهبود سلامت عمومی بدن بر استحکام استخوان‌ها و دندان‌ها تاثیر گذار است.

پنیر سرشار از کلسیم است و دارای خواصی است که از بروز حفره دندانی جلوگیری و pH سطح حفره دندان ودهان را نیز تنظیم می‌کند؛ توصیه می‌شود که هر روز یک تکه کوچک پنیر کم چرب بخورید تا دندان‌هایی سالم داشته باشیم.

با مصرف کرفس دندان‌هایتان برق می زند

کرفس یک سبزی مفید است که خواص دارویی و غذایی بسیاری دارد و در از بین بردن پلاک‌ها و صیقلی شدن سطح دندان و سلامت لثه‌ها تاثیر گذار است.

همچنین خوردن کرفس موجب افزایش تولید بزاق می‌شود و به سلامت دهان شما کمک می‌کند.

سیر، دوست دندان و لثه

مصرف سیر به بدن شما ویتامین C می‌رساند و به تقویت عمل کرد لثه‌ها کمک می‌کند همچنین در از بین بردن لکه‌ها روی دندان نیز موثر است.

دندانهایتان را با انگور سفید کنید

انگور حاوی اسید مالیک بوده که به سفید کردن دندان‌های شما به طور طبیعی کمک می‌کند. اگر مدت کوتاهی انگور مصرف کنیم به تدریج متوجه کاهش لکه‌ها و تغییر رنگ دندان‌ها خواهید شد و لبخندی زیبا با دندان‌هایی سفید خواهید داشت.

افزون بر این انگور دارای خاصیت آنتی اکسیدانی است که مانند باکتری‌ها دهان عمل می‌کند به همین دلیل در پیشگیری از التهاب و دندان درد موثر است.

هویج؛ مسواک طبیعی دندان

هویج ماده غذایی سرشار از فیبر، اسید فولیک، پتاسیم، کلسیم و منیزم است و در مقایسه با سایر سبزیجات و صیفی جات است و مقدار زیادی آب و آنتی اکسیدان دارد.

رنگ نارنجی هویج به دلیل مقدار زیاد بتا کاروتن است و می‌توانیم هویج را بخورید یا قبل از مسواک زدن آن را روی دندان های خود بمالید.

توجه داشته باشید که حتی خوردن خام هویج به سلامت دهان و دندان شما کمک می‌کند.

رعایت بهداشت دهان و دندان را فراموش نکنید

نکته مهم و قابل توجه این است که مصرف این مواد غذایی نه تنها

موجب سفید شدن طبیعی دندان‌ها می‌شوند بلکه به دلیل مواد مغذی موجود، سلامت بدن و دهان و دندان شما را بهبود می‌بخشند اما با این حال به خاطر داشته باشید که مصرف مواد غذایی به تنهایی مانع از بروز بیماری‌های دهان و دندان نمی‌شود بلکه باید بهداشت دهان و دندان را رعایت کنید و دندان‌هایتان را روزانه سه بار مسواک بزنید.