

# 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 و دهان را نیز تنظیم می‌کند؛ توصیه می‌شود که هر روز یک تکه کوچک پنیر کم چرب بخورید تا دندان‌هایی سالم داشته باشیم.



**با مصرف کرفس دندان‌ها یتان 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.



**دندان‌ها یتان 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 آنتی‌اکسیدانی 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 صیفی‌جات است و مقدار زیادی آب و آنتی‌اکسیدان دارد.

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