



اگر دندان حساس دارید جای سبز بخورید

چای سبز را می توان یکی از پرخاصیت ترین نوشیدنی های جهان دانست. بنابراین بسیاری از مردم جهان به دلایل مختلف چای سبز می نوشند، عده ای به دنبال لاغری هستند و عده ای دیگر به دنبال آرامش اعصاب، اما جالب است بدانید چای سبز برای دندان دردتان هم خوب است.

چای سبز را می توان یکی از پرخاصیت ترین نوشیدنی های جهان دانست. بنابراین بسیاری از مردم جهان به دلایل مختلف چای سبز می نوشند، عده ای به دنبال لاغری هستند و عده ای دیگر به دنبال آرامش اعصاب، اما جالب است بدانید چای سبز برای دندان دردتان هم خوب است.

پایگاه خبری تحلیلی انتخاب (Entekhab.ir): چای سبز را می توان یکی از پرخاصیت ترین نوشیدنی های جهان دانست. بنابراین بسیاری از مردم جهان به دلایل مختلف چای سبز می نوشند، عده ای به دنبال لاغری هستند و عده ای دیگر به دنبال آرامش اعصاب، اما جالب است بدانید چای سبز برای دندان دردتان هم خوب است.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، بسیاری از افراد در طول روز چای سبز می نوشند اما شاید ندانند که چای سبز چه سود شگفت انگیزی برای بدنشان دارد.

افرادی که دندان و لثه های حساس دارند، ناچارند مراقب مصرف خوراکی های سرد و گرم باشند، خمیردندان مخصوص مصرف کنند و حتی برخی خوراکی ها را نخورند، این شرایط اصلا ساده نیست، ولی به نظر می رسد مصرف روزانه چای سبز در کاهش این علائم مفید است.

درواقع عصاره چای سبز دقیقا همان کاری را برای دندان و لثه ها می کند که داروهای تسکین دهنده و خمیردندان های مخصوص انجام می دهند. ترکیبات شگفت انگیز چای سبز مثل یک سپر مقاوم از دندان ها در برابر حملات محافظ می کند و البته چای سبز حاوی فلوراید هم هست.

با همه این ها فراموش نکنید که نباید چای سبز را با دمای بیش از حد بالا بنوشید. به طور کلی سعی کنید نوشیدنی ها و خوراکی های بیش از حد سرد و گرم را پشت هم مصرف نکنید، خوراکی های سفت را با دندانان گزا نزنید و مراقب سلامت دهان و دندانان باشید.