

## چه غذاهایی برای دندان و لثه ها مفید هستند؟

چیزهایی که می خورید یا می نوشید مستقیماً روی سلامت دندان و لثه ها تاثیر می گذارد. دهان اولین جایی است که با غذا ارتباط برقرار می کند، و اسیدبسته آن روی دندان ها و لثه ها می نشیند و روی آنها تاثیر می گذارد.



چیزهایی که می خورید یا می نوشید مستقیماً روی سلامت دندان و لثه ها تاثیر می گذارد. دهان اولین جایی است که با غذا ارتباط برقرار می کند، و اسیدبسته آن روی دندان ها و لثه ها می نشیند و روی آنها تاثیر می گذارد. ما معمولاً کیفیت غذا روی سلامت و وزن مورد توجه قرار می دهیم، اما کیفیت غذایی دندان ها را هم تحت تاثیر قرار می دهد.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت دکتر کرمانی، تحقیقات ثابت کرده نشانه های فقر مواد مغذی در برنامه غذایی ابتدا خود را در سلامت دهان نشان می دهد. غذاهای جویدنی سرشار از قند یا چسبنده مانند نان سفید باید به صورت کلی در برنامه غذایی محدود شوند تا کمتر سلامت دندان و لثه ها را به خطر بیندازند. مسواک زدن و شستشوی دندان ها همچنان اولین خط دفاعی به حساب می آید، تا دهانتان سالم بماند. اما خوردن غذای مناسب نیز به محافظت از سلامت دهان کمک می کند.

### لبنیات

با توجه به تحقیقات خوردن بعضی از لبنیات به کاهش اسیدبسته دهان کمک می کند. این مورد بسیار مهم است چون اگر غذا و بزاق هر دو اسیدی باشند، آسیبی که به دندان وارد می شود دو چندان است. پنیر مخصوصاً می تواند تا حدود زیادی به کاهش اسیدبسته دهان کمک کند حتی بیشتر از ماست بدون قند و شیر. ماست و کفیر همچنین منابعی از باکتری های مفید به نام پروبیوتیک را مهیا می کنند، پروبیوتیک با باکتری هایی که باعث ایجاد حفره و آسیب به لثه ها می شود مبارزه می کند. فقط به خاطر داشته باشید ماست و کفیری مصرف کنید که حاوی قند اضافه شده نباشد. قند می تواند تمام فواید این دو برای دندان و لثه ها را از بین ببرد. محصولات لبنی همچنین منابعی غنی از کلسیم، ویتامین D و فسفر هستند که برای ساخت استخوان هایی قوی لازمند، اما برای داشتن دندان هایی قوی نیز به کار می آیند.

### سیب، کرفس و هویج خام

این میوه و سبزیجات ترد می توانند پلاک های چسبیده به دندان ها را کاهش دهند. تحقیقات نشان داده خوردن غذاهای ترد می تواند باعث تمیز کردن دندان ها از ساخت پلاک شود. دیگر میوه و سبزیجات ترد مانند خیار و فلفل خام نیز می توانند همین مزایا را برای دندان داشته باشند و آنها را از باکتری های مفید تمیز کنند. این غذاها همچنین سرشار از مواد مغذی هستند که باعث ساخت سلول های جدید در بدن می شوند، و برای بازسازی و التیام آسیب وارد شده به دندان و لثه ها بسیار مهم به حساب می آیند. همچنین میوه ها و سبزیجات فیبری می توانند ترشح بزاق را تحریک کنند. ترشح بزاق برای سلامت دندان ها مفید است چون بزاق اثری از کلسیم و فسفر است. این مواد معدنی به بازسازی دندانی که از باکتری ها فرسایش یافته کمک می کند.

### بادام

بادام نیز مانند برخی از میوه ها و سبزیجات ترد است و می تواند همان تاثیر را روی دندان ها داشته باشد. بادام همچنین یکی

از منابع کلسیم است و می تواند انتخابی هوشمندانه برای کسانی باشد که به لاکتوز حساسند و یا از لبنیات استفاده نمی کنند. ترکیب کردن بادام با برخی از میوه و سبزیجات خام می تواند تاثیر تمیز کردن دندان ها از پلاک را دوچندان کند و همچنین مقدار زیادی ویتامین، مواد معدنی و آنتی اکسیدان که برای داشتن دندان و لثه ای سالم مورد نیاز است را فراهم کند.

### چای سبز و سیاه

شاید فکر کنید چای باعث ایجاد لکه روی دندان می شود. با این حال نوشیدن چای سبز یا سیاه برای سلامت دهان و دندان می تواند مفید باشد.

چای سرشار است از آنتی اکسیدان و فیتوکمیکال. این مواد همچنین می توانند مانع فرسایش دندان توسط باکتری ها شوند. خوردن چای ساخت پلاک روی دندان ها را کاهش می دهد ، همچنین پلی فنول های موجود در چای سیاه می توانند از بوی بد دهان جلوگیری کنند.

### کشیدن روغن نارگیل

اگر به دنبال راهی هستید که به صورت طبیعی با باکتری ها مبارزه کنید، شاید تا به حال درباره کشیدن روغن نارگیل به دهان و دندان شنیده باشید. یک قاشق غذا خوری روغن نارگیل را به مدت 10 تا 20 دقیقه به داخل دهان خود می کشید و نگه می دارید.

برخی از باکتری ها و پلاک ها ساده تر در چربی ها حل می شوند. گرداندن چربی در دهان به کم شدن مقدار باکتری ها و پلاک ها کمک می کند.

این کار از زمان های بسیار قدیم انجام می شده. امروزه تحقیقات نیز اثر این کار و مزیت آن برای سلامت دهان و دندان را به اثبات رسانده است. علاوه بر روغن نارگیل می توانید از روغن های کنجد و آفتابگردان نیز استفاده کنید.

یک تحقیق نشان دادن کشیدن روغن با روغن نارگیل به مدت 30 روز به کاهش ساخت پلاک که عامل ورم لثه است کمک می کند. روغن نارگیل به خصوص دارای خواص ضد میکروبی است چون حاوی مقدار زیادی اسید لوریک است.

اضافه کردن روغن نارگیل به برنامه غذایی می تواند مقدار پلاک ها را کم کند. اما برای گرفتن نتیجه مطلوب متخصصان توصیه می کنند روغن کشیدن را با 5 دقیقه شروع کنید. سپس کم کم به 15 تا 20 دقیقه افزایش دهید. وقتی کار تمام شد حتما روغن را از دهانتان بیرون بریزید.

روغن کشیدن نمی تواند جای نخ دندان و مسواک زدن را بگیرد و باید به عنوان چیزی اضافه بر مسواک زدن استفاده شود.

### برای داشتن دندان و لثه های سالم از چه چیزهایی اجتناب کنیم؟

غذاهای نرم مانند نان سفید، غذاهای پخته یا چپیس های فرآوری شده می توانند در دهان چسبیده شوند و بین دندان ها گیر کنند. شیرینی و شکلات های چسبنده مانند تافی نیز بسیار چسبنده هستند و بین دندان ها می مانند و رشد باکتری ها در دهان را افزایش می دهند.

نوشیدنی های گازدار و آب میوه ها، باعث ایجاد منبع متمرکز قند در دهان می شوند. نوشیدنی های گازدار به ویژه حاوی اسید های فسفری هستند که دندان را فرسایش می دهد.