

7 خوراکی مفید برای سلامت دندان

در حالی که بسیاری از دندانپزشکان به بیماران خود توصیه می‌کنند برای حفظ سلامت دندان‌ها از خوردن برخی غذاها و بخصوص شیرینی‌ها خودداری کنند...



جام جم آنلاین: در حالی که بسیاری از دندانپزشکان به بیماران خود توصیه می‌کنند برای حفظ سلامت دندان‌ها از خوردن برخی غذاها و بخصوص شیرینی‌ها خودداری کنند، اما تحقیقات جدید پزشکان آمریکایی ثابت کرده است که بعضی از غذاها برای سلامت دندان‌ها بسیار مفید هستند و در این میان مصرف 7 خوراکی در اولویت قرار دارد.

به گزارش ایسنا، بر اساس این مطالعات خوردن آدامس‌های بدون قند تا حدود بسیار زیادی می‌تواند از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری کند، اما آدامس‌هایی که دارای شیرینی‌های فراوان هستند، می‌توانند با آزاد کردن باکتری ساکاراز باعث پوسیدگی دندان‌ها شوند.

نوشیدن چای سبز یا سیاه نیز می‌تواند به سلامتی دندان‌ها کمک کند به طوری که چای با انتشار نوعی آنزیم در دهان از پوسیدگی مینایی دندان جلوگیری می‌کند. نوشیدن آب آشامیدنی دارای فلوراید، خوردن پنیر، میوه‌ها و سبزی‌های تازه نیز تاثیر بسیار خوبی در سلامتی دندان‌ها دارند.