

## ۹ خوردنی که دندان‌هایتان را زرد می‌کنند

چای فواید زیادی برای سلامتی دارد، اما دندان‌هایتان را هم زرد می‌کند.



فقط غذاها و نوشیدنی‌های تیره رنگ نیستند که می‌توانند دندان‌ها را زرد کنند، بلکه به گفته‌ی کارشناسان هر غذایی که می‌تواند یک تی‌زنجی و شرت سفیدرنگ را لک کند، می‌تواند دندان‌ها را هم لک کند.

دندان‌ها به دو دلیل ممکن است زرد شوند؛

اول اینکه دندان‌های شما با لایه‌ی سفیدرنگ از لعاب پوشیده شده که نقش محافظ را دارد و به مرور زمان می‌تواند آسیب ببیند و به واسطه‌ی غذاهای اسیدی خورده و ساییده شود. به همین علت است که دندان‌های افراد سالمند معمولاً زرد می‌شود.

دلیل دیگری که می‌تواند زردی دندان‌هایتان داشته باشد این است که به واسطه‌ی غذاهایی که می‌خورید لکه‌دار شده‌اند. این فقط غذاها و نوشیدنی‌های تیره رنگ نیستند که می‌توانند دندان‌ها را زرد کنند، بلکه به گفته‌ی کارشناسان هر غذایی که می‌تواند یک تی‌زنجی و شرت سفیدرنگ را لک کند، می‌تواند دندان‌ها را هم لک کند.

### آبنبات‌چوبی

آبنبات‌های رنگ روشن، همان‌هایی که مثل بچه‌ها دوستشان دارید و گاهی می‌خورید، می‌توانند دلیلی برای زرد شدن دندان‌هایتان باشند. رنگ‌های مصنوعی که در ساخت این آبنبات‌ها به کار می‌رود، عامل لک شدن دندان‌هاست، البته این همه قندی که در آبنبات‌ها وجود دارد هم برای دندان‌هایتان ضرر دارد.

### قهوه

قهوه یکی از بزرگ‌ترین عوامل در لیست غذاها و نوشیدنی‌هایی است که دندان‌ها را زرد می‌کنند. اگر دوست دارید قهوه‌ی پررنگ و غلیظ بنوشید، پس علت زردی دندان‌هایتان می‌تواند همین باشد. تنها راهکار این است که کمتر قهوه بنوشید و سعی کنید به آن شیر اضافه کنید، یا اینکه بعد از هر فنجان قهوه، دندان‌ها را مسواک بزنید.

### ادویه کاری و زردچوبه

اگر برایتان پیش آمده باشد که ادویه کاری یا زردچوبه روی لباستان ریخته باشد، پس حتماً می‌دانید که چه لکه‌ی بدی روی پارچه باقی می‌گذارد. اگر عادت دارید از ادویه کاری در غذاهایتان زیاد استفاده کنید، پس ممکن است دندان‌هایتان زرد شوند. تمام ادویه‌های کاری در زرد کردن دندان‌ها و به جا گذاشتن لکه، معروف هستند.

### چای

چای فواید زیادی برای سلامتی دارد، اما دندان‌ها را هم زرد می‌کند. چای نوشیدنی است که تانین دارد، مخصوصاً چای سیاه مانند ارل گری. درست نیست از فواید نوشیدن چای بی‌بهره بمانید، پس بهتر است در چایتان کمی شیر بریزید یا چای سبز یا دمنوش‌های گیاهی را که اثر لکه‌گذاری کمتری دارند انتخاب کنید.

اصلاً قصد نداریم توصیه کنیم بلوبری نخورید چون میوه‌های شگفت‌انگیز، مغذی و سرشار از آنتی‌اکسیدان‌هاست. این میوه‌ها برای ارغوانی همان اندازه که برای سلامتی شما مفید است، برای دندان‌هایتان ضرر دارد! برای اجتناب از لکه‌هایی که بلوبری روی دندان‌هایتان بجا می‌گذارد، فقط کافی است بعد از خوردن این میوه‌ها جادویی، مقداری آب تمیز در دهانتان بچرخانید.

### سس گوجه فرنگی

آنها را می‌تواند دندان‌ها را لک کند. یکی از راه‌هایی که می‌توانید جلوی لکه شدن دندان‌ها توسط غذا را بگیرید این است که قبل از خوردن سس، مقداری سبزیجات بخورید. سبزیجاتی مانند بروکلی یا مارچوبه می‌توانند پوشش موقتی روی دندان‌ها ایجاد کنند که مانع لکه شدن دندان‌ها توسط سس گوجه فرنگی می‌شود.

### لیو

لیو هم غذای سالم دیگری است که می‌تواند دندان‌ها را لک کند و عجیب هم نیست، چون می‌توانید تغییر رنگ ادرارتان را هم بعد از خوردن لیو به وضوح ببینید. رنگ تند لیو می‌تواند دندان‌هایتان را فوراً لکه‌دار کند بنابراین مانند تمام غذاهای این‌چنینی دیگر، باید بعد از خوردن لیو هم، دهانتان را با آب بشویید.

### نوشابه‌های گازدار

این هم یک دلیل خوب دیگر برای کنار گذاشتن نوشابه‌های گازدار؛ نوشابه‌های گازدار مخصوصاً نوع تیره رنگ آن می‌تواند دندان‌هایتان را زرد کند. علاوه بر رنگ این نوشابه‌ها، فاکتور دیگری که لک شدن دندان‌ها را تشدید می‌کند این است که شما معمولاً این نوشابه‌ها را بسیار سرد می‌نوشید و این می‌تواند باعث شود دندان‌ها فشرده شده و نفوذپذیرتر شوند.

### سرکه بالزامیک

سرکه بالزامیک می‌تواند همراه خوب و لذیذی برای سالادتان باشد اما رنگ تیره‌ی آن به ضرر سفیدی دندان‌هایتان است. خوشبختانه کاهو می‌تواند مانند سبزیجاتی که قبلاً گفتیم به شما کمک کند و با ایجاد پوششی موقت روی دندان‌ها از لک شدنشان جلوگیری کند، پس چند برگ کاهو قبل از استفاده از بالزامیک بخورید.