

این خوراکی‌ها دندان‌ها را نابود می‌کنند

خوراکی‌هایی که بیش از حد اسیدی هستند می‌توانند به فرسایش دندان منجر شوند.



خوراکی‌ها، هابه، که بیش از حد اسیدی هستند می‌توانند به فرسایش دندان منجر شوند. به گزارش ایسنا، خبرآنلاین نوشت، سلامت دندان بسته به انتخاب غذا و نوشیدنی ممکن است در خطر باشد. خوراکی‌هایی که بیش از حد اسیدی هستند (مانند نوشابه و قهوه) می‌توانند به فرسایش دندان منجر شوند. این امر حتی در خصوص نوشابه‌های رژیمی هم صدق می‌کند. حتی میوه‌های اسیدی و میوه‌های خشک نیز می‌توانند منجر به ایجاد یک محیط اسیدی در دهان شوند که به مشکلات دهان و دندان ختم می‌شود. برای جلوگیری از بروز این شرایط، از مصرف خوراکی‌های اسیدی خودداری کنید و در صورت مصرف سعی کنید بلافاصله مسواک بزنید.