

خوراکی‌های مفید برای سلامت دندان

غذاهایی که مصرف می‌کنید نقش مهمی در حفظ سلامت دندان‌ها و لثه ایفا می‌کنند.



غذاهایی که مصرف می‌کنید نقش مهمی در حفظ سلامت دندان‌ها و لثه ایفا می‌کنند. به گزارش ایسنا، متخصصان تأکید دارند که رعایت یک رژیم غذایی سالم، شروع بسیار خوبی است اما در عین حال می‌توانید روی برخی سوپرفودهای شگفت انگیز نیز تمرکز کنید که نه تنها مواد مغذی ضروری برای بدن را فراهم می‌کنند بلکه برای تقویت سلامت دهان و دندان‌ها به طور ویژه مفید هستند.

سوپرفودها کدامند؟

«سوپرفود» به مواد غذایی گفته می‌شود که سرشار از مواد مغذی، ویتامین‌ها، آنتی اکسیدان‌ها و مواد معدنی مفید هستند و تأثیر مثبتی بر سلامت بدن دارند. این غذاها معمولاً خواص ویژه‌ای دارند که به تقویت سیستم ایمنی، بهبود عملکرد قلب، افزایش انرژی و حتی حفظ سلامت دندان‌ها و لثه کمک می‌کنند. به گزارش پایگاه اطلاع رسانی انجمن بهداشت دهان و دندان در انگلیس، کارشناسان توصیه می‌کنند که همواره و در هر سنی تلاش کنید تا یک رژیم غذایی سالم شامل غذاهای کامل، پروتئین‌های سالم و انواع میوه‌ها و سبزیجات با رنگ‌های متنوع (و البته فاقد قند) را دنبال کنید زیرا این کار نقش بزرگی در حفظ سلامتی دارد. افزودن سوپرفودها که بسیار مغذی و مفید هستند، می‌تواند فواید سبک زندگی سالم را افزایش دهد و از جمله به بهبود سلامت دندان‌ها کمک کند. مینای دندان در واقع یک بافت غیرزنده است و وقتی آسیب ببیند، بدن نمی‌تواند آن را مثل استخوان یا پوست ترمیم کند. پس در واقع هیچ ماده غذایی نمی‌تواند مینای دندان را «بازسازی» کند اما پیشگیری چاره کار است و شما می‌توانید تا پیش از اینکه این بافت آسیب ببیند، از بعضی خوراکی‌ها برای تقویت، محافظت و همچنین فرآیند موسوم به «معدنی سازی مجدد سطحی» در مینای دندان استفاده و از این طریق از دندان‌های خود بهتر مراقبت کنید.

خوراکی‌های مفید برای حفاظت از مینای دندان و تقویت لثه

* لبنیات کم چرب (ماست، پنیر، شیر)
این خوردنی‌ها سرشار از کلسیم و فسفر هستند که در بازگرداندن مواد معدنی به مینای دندان نقش دارند. پنیر به خصوص با افزایش ترشح بزاق کمک می‌کند اسیدهای دهان خنثی شوند.
* ماهی، تخم مرغ، قارچ و غذاهای غنی شده با ویتامین D
در واقع ویتامین D، جذب کلسیم و فسفر را بهبود می‌دهد.
* سبزیجات برگ دار مثل اسفناج و کلم پیچ
این مواد غذایی مفید که از دسته سوپرفودها محسوب می‌شوند، سرشار از آنتی اکسیدان‌ها هستند.
* مغزها و دانه‌ها (بادام، کنجد، گردو)
این خوردنی‌های مقوی هم منبع غنی از کلسیم، منیزیم و چربی‌های سالم هستند. البته برخی از مغزها اگر سفت باشند ممکن است به مرور زمان موجب ترک خوردگی‌های سطحی روی مینای دندان شوند و بنابراین توصیه می‌شود هنگام مصرف، از فشار زیاد به دندان جلوگیری شده یا از طریقی دیگر مثل آسیاب کردن از آنها استفاده کنید.

* سیب، هویج، کرفس

این دسته از میوه‌ها و سبزی‌ها نیاز به جویدن زیاد دارند که در اثر مصرف آنها، بزاق بیشتری ترشح می‌شود و بزاق دهان نیز مینای دندان را با مواد معدنی غنی می‌کند و اسید را خنثی می‌سازد. البته در مورد سبزیجات سفت مثل هویج هم اگر دچار حساسیت دندان یا لثه هستید می‌توانید برای جلوگیری از آسیب احتمالی، این سبزیجات را به شکل برش‌های ریز و نازکتر خرد کرده و سپس مصرف کنید.

* چای سبز و سیاه (بدون شکر)

این دو نوشیدنی اگر بدون شیرینی و قند استفاده شوند به این دلیل که حاوی پلی فنول‌ها هستند، جلوی رشد باکتری‌های مضر را می‌گیرند.

* آب اشامیدنی فلورایددار

فلوراید نیز یک ماده کلیدی برای سخت تر و مقاوم شدن مینای دندان است.

خوراکی‌هایی که باید محدود شوند

* نوشیدنی‌های اسیدی (نوشابه، نوشیدنی انرژی‌زا، آبمیوه‌های صنعتی) باعث فرسایش مینای دندان می‌شوند.
* شیرینی‌ها و کربوهیدرات‌های چسبنده (مثل تافی)، غذای باکتری‌های تولیدکننده اسید هستند.
* مصرف زیاد مرکبات هم به دلیل اسید بالا می‌تواند به مینای دندان آسیب بزند.