

## مواد غذایی که دندان‌ها را سفید می‌کند

آب‌های سرشار از کلسیم، لیموترش، سیب و هویج، برگ بو، بادرنجبویه، مریم‌گلی، نعنا، گیاه دم‌اسبی، پنیر، شیر، سبزیجات و بادام از مواد غذایی مفید برای دندان‌ها هستند.



آب‌های سرشار از کلسیم، لیموترش، سیب و هویج، برگ بو، بادرنجبویه، مریم‌گلی، نعنا، گیاه دم‌اسبی، پنیر، شیر، سبزیجات و بادام از مواد غذایی مفید برای دندان‌ها هستند.

آیا می‌دانستید که مواد غذایی و گیاهانی در طبیعت وجود دارد که به سفیدی دندان‌ها کمک می‌کنند؟ میوه‌ها و گیاهانی مثل لیموترش، سیب، هویج، نعنا و غیره خواص سفیدکنندگی و پاک‌سازی دارند.

در این مقاله قصد داریم شما را با این مواد غذایی آشنا کنیم و بیشتر در خصوص خواص آن‌ها توضیح می‌دهیم. پس توصیه می‌کنیم مطالعه‌ی این مطلب را از دست ندهید.

### آب‌های سرشار از کلسیم بنوشید

آب مفیدترین نوشیدنی برای بدن محسوب می‌شود که در عین حال دندان‌ها را نیز سفید و زیبا نگه می‌دارد. از این نظر با نوشیدن آب با یک تیر دو نشان می‌زنید؛ آب بدنتان را تأمین و به زیبایی دندان‌های‌تان کمک می‌کنید. این مایع حیات علاوه بر این که پدیده‌ی #171؛ خشکی دهان را از بین می‌برد، بعد از صرف غذا حفره‌ی دهان را نیز تمیز می‌کند. در واقع نوشیدن یک لیوان آب بعد از صرف غذا پس مانده‌ی غذاهایی که به مینای دندان می‌چسبند را جدا کرده و به این ترتیب از به وجود آمدن جرم دندان جلوگیری می‌کند.

توصیه می‌شود آب‌های سرشار از کلسیم میل کنید نه آب‌های گازدار؛ زیرا افزودن دی‌اکسید کربن به آب خاصیت اسیدی آن را افزایش می‌دهد.

### لیموترش همیار سفیدی دندان

خاصیت سفیدکنندگی لیموترش مدیون اسید سیتریک موجود در آن است. البته بسیاری از افراد دقیقاً به خاطر همین خاصیت از مصرف آن خودداری می‌کنند. اما باید بگوییم که این افراد در اشتباهند. به خاطر این که لیموترش دارای املاح معدنی زیادی نیز هست که استحکام دندان‌ها را بیشتر می‌کند. اما باید توجه داشته باشید که در مصرف لیموترش دچار افراط نشوید. کافی است هفته‌ای یک بار مسواک‌تان را به آب لیموترش آغشته کنید و دندان‌های‌تان را مسواک بزنید.

همچنین نباید بلافاصله بعد از خوردن مواد غذایی که دندان‌ها را رنگی می‌کنند از لیموترش برای سفید کردن دندان‌ها استفاده کنید.

### سیب و هویج دوست دندان

عمل جویدن ترشح بزاق را تحریک می‌کند. به بیان روشن‌تر هرچه بیشتر مواد غذایی را بجوید دندان‌های‌تان زیباتر می‌شود به خاطر این که بزاق، دهان را تمیز می‌کند.

پس توصیه می‌کنیم غذا را با دقت بجوید و همچنین آن را با چنگال میل کنید؛ این روش خوبی برای هضم بهتر غذا است که در عین حال باعث می‌شود زودتر احساس سیری کنید.

در واقع خوردن غذا با چنگال یک ترفند عالی برای افرادی محسوب می‌شود که قصد دارند لاغر شوند. توصیه‌ی دوم این است که مواد غذایی سفت مثل هویج و سیب که به جویدن زیاد نیاز دارند را دریا بید.

برگ بو، بادرنجبویه، مریم گلی، نعنا

جویدن برگ برخی گیاهان ترشح بزاق را تحریک، دهان را تمیز و نفس را خوشبو می‌کند. گیاهانی مثل برگ بو، مریم گلی، بادرنجبویه و نعنا دندان‌ها را سفید می‌کنند. علاوه بر این مالیدن پودر زنبق روی دندان‌ها لک‌های دندان را از بین می‌برد.

گیاه دم اسبی برای تقویت کیفیت عاج دندان

دکتر هنری لامندن، دندان پزشک، توصیه می‌کند به‌جای دهان شوی از پودر گیاه دم اسبی کوهی استفاده کنید. همچنین توصیه می‌شود برای تقویت عاج و مینای دندان یک دوره‌ی درمانی با این گیاه را امتحان کنید. به این صورت که 1 گرم پودر گیاه دم اسبی خشک را با نصف قاشق عسل مخلوط کنید و هر ماه 3 هفته روزانه 2 مرتبه به دندان‌های‌تان بزنید. (این دوره 3 ماه در سال توصیه می‌شود).

همچنین می‌توانید روزانه یک فنجان کوچک جوشانده‌ی گیاه دم اسبی میل کنید.

پنیر سرشار از کلسیم و فسفر میل کنید

سازمان جهانی سلامت اعلام کرده است که پنیر در جلوگیری از پوسیدگی دندان و همچنین حفاظت از آن‌ها نقش مهمی ایفا می‌کند. می‌پرسید چرا؟ اول به خاطر این‌که پنیر همانند سایر محصولات لبنی دارای کلسیم و فسفر است.

دوم به خاطر این‌که از میان تمام محصولات لبنی پنیر تنها فراورده‌ای است که به جویدن نیاز دارد که این عمل نیز به نوبه‌ی خود باعث ترشح بزاق می‌شود.

گفتنی است که برخی از متخصصان خواص تکمیلی دیگری برای این محصول قائل اند. این افراد معتقدند که پنیر به خاطر حالت خمیری که دارد یک لایه حفاظتی روی دندان‌ها می‌کشد. اما شاید این حالت برای خیلی از ما خوش آیند نباشد.

شیر، سبزیجات، بادام: محافظ مینای دندان

برای سفید نگه داشتن دندان‌ها می‌توان به مواد غذایی قلیایی از قبیل شیر، سبزیجات، بادام، سیب زمینی یا آب‌های معدنی سرشار از کلسیم اعتماد کرد. می‌پرسید چرا؟ به خاطر این‌که دهان جایی است که نباید بیش از حد اسیدی باشد در غیر این صورت مینای دندان آسیب می‌بیند.

بنابراین با مصرف مرتب این مواد غذایی pH افزایش می‌یابد و خاصیت اسیدی بزاق کاهش یافته و قلیایی‌تر می‌شود.