

## دشمنان سفیدی دندان



مسواک زدن مرتب و نکشیدن سیگار برای سفید ماندن دندان ها بسیار خوب است اما از دشمنان پنهانی دندان های سفید نیز نباید غافل شد.

جام جم آنلاین: مسواک زدن مرتب و نکشیدن سیگار برای سفید ماندن دندان ها بسیار خوب است اما از دشمنان پنهانی دندان های سفید نیز نباید غافل شد. به گزارش روز چهارشنبه جام جم آنلاین به نقل از تاپ سانته، چند توصیه کوتاه برای اجتناب از دشمنان پنهان دندان ها و حفظ لبخندی درخشان :

افرادی که می خواهند دندان های سفید و درخشان داشته باشند باید روی نوشیدن آب میوه های صنعتی رنگی مانند آب آلبالو، آب انگور قرمز یا آب انار خط قرمز بکشند. این گونه آب میوه ها علاوه بر اسیدی بودن مملو از تانین نیز هستند که موجب رنگ گرفتن دندان ها می شوند.

همچنین مصرف بیش از اندازه قهوه و چای پررنگ در از بین رفتن رنگ سفید دندان ها موثر است.

برخی از آب نبات های نرم مکیدنی یا حتی برخی آدامس ها علاوه بر اینکه موجب کرم خورگی دندان ها می شوند بلکه دشمن سرسخت رنگ سفید آنها نیز هستند.

برای اینکه متوجه شوید آیا شیرینیجات مورد علاقه تان خطری برای سفیدی دندان ها هستند یا خیر، راهکار آسانی وجود دارد. اگر پس از مصرف آنها زبانتان رنگ گرفت قطعا بدانید که همین سرنوشت در انتظار دندان هایتان است.

در عین حال، نوشیدن بیش از اندازه انواع کولا ها نیز يك دشمن پنهانی دیگر لبخندهای درخشان است. مترجم : بهرام افتخاری.