

7 توصیه غذایی برای داشتن دندان‌های سالم

برخی از مواد غذایی مانند چای سبز روی دندان‌ها اثرات مثبتی دارند و به بهبود آن‌ها کمک می‌کنند...



برخی از مواد غذایی مانند چای سبز روی دندان‌ها اثرات مثبتی دارند و به بهبود آن‌ها کمک می‌کنند. برخی از مواد غذایی تأثیر بدی روی دندان‌ها می‌گذارند و برخی دیگر نه تنها مضر نیستند، بلکه به بهبود و حفظ سلامت دندان‌ها، کمک شایانی می‌کنند که در اینجا به 7 مورد از آن‌ها می‌پردازیم:

1- چای سبز

چای سبز حاوی پلی‌فنل - یک آنتی‌اکسیدان گیاهی - است که از آسیب دندان‌ها و ایجاد حفره دهانی و بیماری‌های لثه‌ای پیشگیری می‌کند.

چای سبز برای رفع بوی بد دهان نیز موثر است و از رشد باکتری‌هایی که باعث ایجاد این بوی بد می‌شوند جلوگیری می‌کند. چای سبز، همچنین دارای مقداری فلوراید است که از خراب شدن مینای دندان جلوگیری می‌کند.

2- شیر و ماست

شیر و ماست بدون مواد شیرین کننده، برای دندان مفید است. آن‌ها دارای اسیدپتئین پایینی هستند، بدین معنا که از تخریب تدریجی دندان که پوسیدگی نام دارد، پیشگیری می‌کنند.

شیر، منبع غنی از کلسیم است که حافظ سلامتی دندان است و همانطور که می‌دانیم، جزء اصلی و مهم دندان و استخوان است.

3- پنیر

پنیر با کربوهیدرات پایین و کلسیم و فسفات بالا، فواید بسیاری برای دندان دارد.

این ماده غذایی، PH دهان را متعادل می‌کند و به حفظ و بازسازی مینای دندان کمک می‌کند و با تولید بزاق، باکتری که باعث ایجاد حفره دهانی و بیماری لثه می‌شود را از بین می‌برد.

4- میوه‌جات

میوه‌های مختلف مانند سیب، توت‌فرنگی، مرکبات بخصوص کیوی، حاوی مقادیر فراوانی ویتامین C هستند.

این ویتامین به منزله سیمانی است که دیواره سلول‌ها را محکم نگه می‌دارد و برای سلامتی بافت لثه از اهمیت خاصی برخوردار است و اگر بدن‌تان به حد کافی این ویتامین را دریافت نکند، طبق نظر محققان، شبکه کلاژن در لثه‌هایتان از هم فرو می‌پاشد و لثه‌ها مستعد پذیرش باکتری می‌شوند که موجب ابتلا به بیماری پریودنتال می‌گردد.

5- سبزی‌جات

کدو حلواپی، هویج، سیب‌زمینی و بروکلی مملو از ویتامین A هستند و برای تشکیل مینای دندان وجود این ویتامین بسیار ضروری است علاوه بر آن سبزی‌جات ترد، لثه‌ها را تمیز کرده، باعث تحریک آن‌ها نیز می‌شوند.

6- پیاز

این سبزی، دارای ترکیب ضد باکتری قوی، بنام سولفور (گوگرد) است.

طبق نظر محققان، بیشترین خاصیت پیاز، زمانی است که به صورت خام و پوست کنده استفاده شود، البته ممکن است خوشمزه نباشد ولی ضامن سلامتی دندان‌های شما خواهد بود.

7- آب

با نوشیدن آب، کمک می‌کنیم تا لثه‌ها مرطوب بمانند و مواد غذایی که لای دندان‌ها گیر کرده و تجزیه شده و در نهایت باعث بوی بد دهان گشته‌اند، شسته شده و از بین بروند.

همشهری آنلاین - شهره فرجی