

## خوراکی‌های سیاهی که دندان‌ها را سفید می‌کند

برخی از خوراکی‌ها حتی با وجود رنگ تیره تاثیر شگفت انگیز برای سفیدی دندان‌ها دارند.



برخی از خوراکی‌ها حتی با وجود رنگ تیره تاثیر شگفت انگیز برای سفیدی دندان‌ها دارند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، کارشناسان و متخصصان دندانپزشکی به افرادی که تمایل دارند دندان‌های سفید داشته باشند توصیه می‌کنند از شکلات تلخ استفاده نمایند.

گفتنی است، در ترکیب شکلات تلخ نوعی ماده‌ی شیمیایی وجود دارد که باعث سخت‌تر شدن مینای دندان‌ها می‌شود.

بررسی‌ها نشان می‌دهند، علاوه بر شکلات تلخ، چای سبز نیز حاوی یک ماده شیمیایی ویژه می‌باشد که سبب توقف چسبیدن باکتری‌ها به دندان می‌گردد.

بررسی‌ها نشان می‌دهند، علاوه بر چای سبز یک خوراکی دیگر، توت فرنگی که حاوی اسید مالیک است و سبب حذف لکه از روی دندان‌ها می‌شود در نهایت باعث کاهش محیط اسیدی دندان می‌شود.

کارشناسان مصرف پنیر را نیز به دلیل کاهش محیط اسیدی دندان در حفظ سلامت دندان‌ها موثر می‌دانند.

کارشناسان در عین حال توصیه می‌کنند افراد به هیچ وجه از انواع دیگر شکلات‌ها مانند شکلات شیری استفاده نکنند زیرا باعث آسیب به دندان می‌شود.