



برای داشتن دندان سفید چی بخوریم و چی نخوریم؟

مصرف پنیر، سبزی و میوه های خانواده مرکبات می تواند کلیدی برای سفید نگاه داشتن دندان ها باشد.

مصرف پنیر، سبزی و میوه های خانواده مرکبات می تواند کلیدی برای سفید نگاه داشتن دندان ها باشد.

به گزارش ایرنا از مدیکال نیوز تودی، دکتر «آنتونی زیبوتز» پزشک محقق انگلیسی از مرکز ایمپلنت «هارلی استریت» انگلیس در این زمینه می گوید: بیشتر رژیم های غذایی برای سفید نگاه داشتن دندان های بر پرهیز از مصرف ادویه کاری و قهوه که دندان ها را لکه دار می کنند، متمرکز است.

وی افزود: از سوی دیگر انتخاب غذاهایی که فعالانه موجب تمیز کردن دندان ها و براق نگاه داشتن آنها می شود نیز به همان اندازه مهم است.

وی خاطر نشان کرد: سبزیجات ترد مثل سیب، هویج، گل کلم و کرفس موجب تمیز کردن دندان ها می شود.

پنیرهای سفت نیز در سفید کردن دندان موثر هستند زیرا جویدن آنها موجب پاک کردن ذرات غذا از دندان ها و جلوگیری از تشکیل پلاک (جرم) بر روی دندان ها می شود.

این خوراکی ها برای لته ها نیز پیام دارند زیرا موجب تحریک جریان خون به لته ها و در نتیجه سالم ماندن آنها می شود.

مرکبات و توت فرنگی به شستشو طبیعی دندان های شما در حین خوردن کمک می کند و کلم بروکلی و آناناس موجب کاهش التهاب لته می شود.

همچنین تمشک، انار و زغال اخته موجب کدر شدن دندان ها می شود بنابراین برای داشتن دندان های سفید باید از مصرف آنها خودداری کرد چرا که این میوه ها به همان صورتی که پیراهن شما را لکه دار می کنند دندان های شما را نیز کدر می کنند.