



این 10 خوراکی شما را از رفتن به دندان پزشک بی نیاز می کنند

مسواک زدن و نخ دادن کشیدن؛ دو راهکار مرسوم برای محافظت از دندان ها هستند؛ اما فکر می کنید استفاده از همین دو شیوه به تنهایی می تواند سلامت دندان های ما را تضمین کند؟ روشن است که پاسخ چنین سؤالی منفی است...

مسواک زدن و نخ دادن کشیدن؛ دو راهکار مرسوم برای محافظت از دندان ها هستند؛ اما فکر می کنید استفاده از همین دو شیوه به تنهایی می تواند سلامت دندان های ما را تضمین کند؟ روشن است که پاسخ چنین سؤالی منفی است، برای داشتن دندان هایی سفید و سالم که لبخندی زیبا را به ما هدیه می دهند باید تغییراتی در سبک زندگی و به خصوص رژیم غذایی ایجاد کرد. بنابراین، اگر می خواهید مخارج سرسام آور دندان پزشکی را تجربه نکنید و به صورتی طبیعی دندان هایی سالم داشته باشید، گزارش ما را دنبال کنید تا با خوراکی هایی که تأثیری بی نظیر در حفظ سلامت دندان دارند آشنا شوید.

چای

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شفقتا زندگی، نه تنها طعم دهان شما را عوض می کند بلکه برای سلامت دندان ها هم بسیار مؤثر است. چای دارای ترکیبی به نام پلیفنل است که می تواند از رشد باکتری ها درون دهان جلوگیری کند. از طرف دیگر، اسیدهای موجود در دهان را از بین می برد و بدین شیوه مانع از بروز التهاب لثه ها می شود؛ اما به یاد داشته باشید که برای سلامت دندان ها تنها چای سبز بنوشید، سایر انواع چای به خصوص چای سیاه باعث تیره شدن رنگ دندان های شما می شود.

ماست

اگر جزء علاقه مندان این خوراکی لذیذ هستید، خوشحال باشید. شما با مصرف روزانه یک کاسه ماست به بهبود شرایط دهان و دندان خودتان کمک کرده اید. ماست خوراکی سرشار از کلسیم و پروتئین است که به استحکام دندان ها و لثه ها کمک قابل توجهی می کند.

قارچ

این ماده لذیذ بیش از آنکه خوراکی باشد دارویی است که به سلامت شما کمک می کند. قارچ ها که اغلب با ویژگی تقویت کننده سیستم ایمنی شناخته می شوند، به جذب کلسیم در بدن کمک می کنند، سرشار از آهن هستند و می توانند سلامت را به دهان و دندان ما هدیه کنند.

پرتقال

به صورت معمول، خوراکی اسیدی برای دندان مضر هستند؛ اما پرتقال استثناً در این دسته جای نمی گیرد. در واقع، دندان پزشکان می گویند پرتقال نقش زیادی در جلوگیری از پوسیدگی دندان ها دارد. ترکیبات این میوه خوش طعم به گونه ای است که می تواند مانع از رشد میکروب های دهانی شود و باکتری های مضر را از دهان دور کند.

آجیل

آجیل ها اغلب میوه های خشک شده ای هستند که پیش از آنکه کاملاً برسند از درخت چیده شده اند. این میوه های خشک و نرسیده در کنار تمامی خواص بی نظیری که دارند به تقویت دندان ها هم کمک می کنند. بنابراین، مصرف بادام، بادام هندی و گردو را که سرشار از ویتامین D و کلسیم هستند به تقویت مینای دندان کمک می کنند باید در برنامه روزانه شما قرار بگیرد.

پنیر

پنیر منعی سرشار از پروتئین است و جز مواد ضروری برای بدن محسوب می شود. در کنار پروتئین، پنیرها مقدار قابل توجهی کلسیم دارند و برای استحکام دندان و استخوان بسیار مفید هستند. هم چنین، فسفات موجود در پنیر در تنظیم سطح PH دهان نقش مهمی دارد.

کیوی

یکی دیگر از میوه های بی نظیری که که تأثیر به سزایی در سلامت دهان دارد کیوی است. جالب است بدانید ویتامین C موجود در این میوه از پرتقال بیشتر است و به همین دلیل به قوی شدن لثه ها و بافت دندانی کمک می کند.

جعفری

این سبزی خوش عطر حاوی ترکیبی به نام منوترینز است که با تبخیر شدن در ریه موجب پخش شدن رایحه ای خوش در دهان می شود و به نفس ما بویی خوش می دهد. جاگزین جعفری، آدامس های با این رایحه هستند که فاقد شکر باشند.

سیب

یک سیب در طول روز شما را برای همیشه از دندان پزشکی رفتن راحت می کند. سیب می تواند بزاق دهان را افزایش دهد و از سوراخ شدن دندان های شما جلوگیری کند. به دلیل آنکه سیب سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی تأثیر بسیار قابل توجهی در حفظ سلامت کلی دندان ها دارد.

کنجد

مشابه با کرفس، کنجد یک خوراکی پاک کننده است که می تواند خرده غذاهای باقی مانده روی دندان ها را پاک کند. علاوه بر این کنجد، در محافظت از لایه استخوانی دندان ها و لثه ها مؤثر است.

منبع naturalnews