فاكهة تساعد على تبييض الأسنان وتزيل البقع بأمان

هناك بعض الأطعمة التي يمكن أن تلحق الضرر بأسنانك. وفي الواقع، فإن النظام الغذائي والتدخين وشرب الكحول لها أيضا تأثير على صحة الأسنان، ووجدت دراسة حديثة فاكهة يمكن أن تزيل بقع الأسنان بأمان وفعالية.

فإن الطعام الذي نأكله يمكن أن يسبب تسوس الأسنان، وهناك أطعمة تشتهر بتلطيخ الأسنان - مثل الشاي والنبيذ الأحمر، لذا فإن اتباع نظام غذائي صحي مهم لأسنانك.

وتشرح NHS، تنظيف أسنانك بالفرشاة مرتين يوميا باستخدام معجون أسنان يحتوي على الفلورايد وإجراء فحوصات منتظمة مع طبيب الأسنان يمكن أن يساعد في الحفاظ على صحة أسنانك. ومع ذلك، هناك بعض الأطعمة التي يمكن أن تلحق الضرر بأسنانك. وفي الواقع، فإن النظام الغذائي والتدخين وشرب الكحول لها أيضا تأثير على صحة الأسنان.

وقالت مؤسسة صحة الفم: "يستغرق الأمر ما يصل إلى ساعة حتى يقوم فمك بإلغاء الحمض الناتج عن تناول

السكر وشربه. وخلال هذا الوقت تتعرض أسنانك للهجوم من هذا الحمض. لذلك من المهم الحد من عدد الهجمات من خلال تناول الأطعمة والمشروبات السكرية فقط في أوقات الوجبات".

وتقول الجمعية الأمريكية لطب الأسنان (ADA): "إن فمك وأسنانك ولثتك أكثر من مجرد أدوات للأكل. إنها ضرورية للمضغ والبلع - الخطوات الأولى في عملية الهضم. فمك هو نقطة التلامس الأولية لجسمك مع العناصر الغذائية التي تتناولها. لذا فإن ما تضعه في فمك لا يؤثر فقط على صحتك العامة بل يؤثر أيضا على صحة أسنانك ولثتك. وفي الواقع، إذا كانت التغذية لديك سيئة، فإن العلامات الأولى غالبا ما تظهر في فمك".

وتقول Studio Dental Grove Long إن الفاكهة التي يمكن أن تقلل من ظهور تلطيخ الأسنان هي الأناناس.

وتقول المنظمة: "الأناناس مليء بشكل طبيعي بالبروميلين - وهو عامل طبيعي مضاد للالتهابات ومنظف. هذه الأشياء جيدة في التنظيف حيث وجدت دراسة حديثة أجرتها المجلة الدولية لصحة الأسنان أنها يمكن أن تزيل بقع الأسنان بأمان وفعالية".

وهدفت إحدى الدراسات إلى تقييم تغير اللون في المينا البشرية المبيضة بثلاثة تركيزات مختلفة من بيروكسيد الهيدروجين، والتي تحتوي على مستخلص الأناناس كمادة مضافة في توقيتين مختلفين، باستخدام مقياس الطيف الضوئي الانعكاسي.

ووجدت أن إضافة مستخلص الأناناس إلى بيروكسيد الهيدروجين أدى إلى تبييض فعال.

وتقول ADA لصحة الأسنان، إنه يوصى بالحد من الأكل والشرب بين الوجبات.

وقالت مؤسسة صحة الفم: "تسوس الأسنان يمكن أن يكون مؤلما ويؤدي إلى حشوات أو تيجان أو ترصيع. إذا لم يتم علاج تسوس الأسنان، يمكن أن يصاب عصب السن بالعدوى ويموت مسببا خراجا".