10 أطعمة ومشروبات "خارقة" مفيدة لصحة الأسنان



تنتشر التوصيات بتناول أطعمة معينة للحصول على صحة أفضل للبشرة والشعر، لكن لا يتم نشر الكثير بشأن صحة الأسنان بخلاف النصائح في الحفاظ على نظافة الفم والأسنان.

فيما يلي قائمة تضم 10 أطعمة ومشروبات خارقة مفيدة لصحة الأسنان، وفق صحيفة India of Times:

1.الماء

على الرغم من أن الماء لا يحظى بالتقدير الكافي فإنه المنقذ عندما يتعلق الأمر بالكثير من الأشياء ذات الصلة بصحة الإنسان، إذ يساعد شرب الكثير من الماء والبقاء رطباً في الحفاظ على إنتاج اللعاب، والذي بدوره ينظف الفم ويمنع الجفاف.

2.منتجات الألبان

تعتبر منتجات الألبان، مثل الحليب والجبن واللبن الرائب، مفيدة لصحة الأسنان، لأنها غنية بالكالسيوم والفوسفور، مما يساعد على تقوية مينا الأسنان.

3.الجزر

يحتوي الجزر على فيتامين A الذي يساعد على تقوية الأسنان وللحصول على مينا أسنان صحية.

4.الشاي الأخضر

يحتوي الشاي الأخضر على مركبات يمكن أن تمنع نمو بكتيريا الفم وتقلل من رائحة الفم الكريهة، ما يعزز صحة الأسنان والفم.

5.الخضراوات الورقية

تتميز الخضراوات الورقية، مثل السبانخ، بأنها غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن التي تعزز صحة اللثة والأسنان.

6.كيوي

الكيوي فاكهة حمضية ويحتوي على كمية وفيرة من فيتامين C. ويعزز تناوله صحة اللثة ويمنع رائحة

الفم الكريهة.

7.اللوز

يعد اللوز مصدراً غنياً بالكالسيوم، الذي يساعد على تقوية مينا الأسنان، كما أنه يقلل من تراكم الجير على الأسنان.

8.بصل

في حين أن البصل ليس الخيار الأفضل عندما يتعلق الأمر بالرائحة، غير أن البصل الخام لديه القدرة على قتل البكتيريا الضارة الموجودة في الفم.

9.الفراولة

تحتوي الفراولة، الغنية بفيتامين C، على حمض الماليك الذي يمكن أن يساعد في تبييض الأسنان بشكل طبيعي.

10.التفاح

تساعد ثمار التفاح أو عصير التفاح على نظافة اللثة والأسنان. كما أن هناك جدل حول ما إذا كان التفاح يمكن أن يساعد في إزالة طبقات الجير التي تتراكم على مينا الأسنان، ويبقى أنه لا يوجد أي ضرر في المحاولة