هل تعلم أن صحّة أسنانك هي إنعكاس لصحة أمعائك؟

قد ثبت منذ سنوات عديدة أن الوجبات التي تحتوي على نسبة عالية من السكر والكربوهيدرات المكررة تجعلك أكثر عرضة لحدوث تسوس الأسنان وتآكل الأسنان وأمراض اللثة. لكن الدراسات التي أجريت مؤخراً كشفت أيضاً عن وجود علاقة أكثر شراً بين النظم الغذائية غير الصحية وسوء صحة الأمعاء وأمراض المناعة الذاتية وأمراض الجهاز التي قد تهدد الحياة.

نظام غذائي صحي ومتوازن يلعب دورا رئيسيا في الحفاظ على المينا ، الطبقة الخارجية الواقية من أسنانك وتعزيز صحة الأمعاء. ولكن ما هي الأطعمة التي ينبغي لنا تناولها وما هي الأطعمة التي ينبغي لنا تجنبها؟

إليك ورقة الغش في نظام غذائي للأسنان لتحقيق صحة الأسنان واللثة والأمعاء خلال هذا العام.

1. كن ذكي في تناول السكر

تحقق من كمية السكر في أي طعام أو شراب تقدمه إلى نظامك الغذائي ولكن لا تعتمد فقط على هذه الأرقام ، حيث إن عوامل أخرى مثل مؤشر نسبة السكر في الدم ومحتوى الألياف يمكن أن يؤثر على كيفية معالجة الجسم للسكر. كن محنكا حول الأطعمة البدائية "الصحية" التي تحتوي على السكريات المخفية التي هي في الواقع سيئة لأسنانك. على سبيل المثال ، لا تزال مياه جوز الهند تحظى بشعبية ، ولكنها تحتوي على نسبة مماثلة من السكر إلى المشروبات الرياضية ، لذا من الأفضل شربها باعتدال.

2. **الأحماض المعتدلة**

يجب أن تشكل الحبوب الكاملة والمكسرات والبيض والجبن والموز والخضروات الطازجة والأسماك واللحوم الخالية من الدهون والكثير من الماء جزءًا كبيرًا من حميتك لمواجهة آثار الحمض على ميناك. تساعد هذه الأطعمة على حماية مينا الأسنان من خلال العمل مع اللعاب لتحييد الأحماض الغذائية وتوفير الكالسيوم والفوسفور اللازمين لاستعادة هذه المعادن الأساسية إلى الميناء.

3. **المغذيات والمغذيات والمزيد من العناصر الغذائية**

جرب دمج العديد من المغذيات والمعادن المفيدة في الفم في نظامك الغذائي قدر الإمكان. تشير الأبحاث إلى أن مشاكل صحة الفم مثل أمراض اللثة يمكن أن ترتبط بانخفاض مستويات الفيتامينات والمعادن في الدم.

تشمل الأطعمة الغنية بالفيتامينات الغنية بالفم الصحي والمينا اللامعة والمشرقة ما يلي:

البروتينات عالية الجودة: البيض ومنتجات الألبان والبقوليات / البقوليات واللحوم (تساعد هذه على تقوية المينا وبنية السن)

الكالسيوم: اللوز ، والقرنبيط ، والجبن ، والزبادي ، وفول الصويا والخضر الورقية (هذه تساعد على تقوية عظام الفك وبنية السن)

دهون أوميغا 3 الصحية: الأسماك الدهنية ، الكتان / بذر الكتان ، الجوز وبذور الشيا (تساعد هذه على تقليل التهاب اللثة)

فيتامين A ، C & D: اللوز والبيض والفليفلة والقرنبيط والبطاطس الحلوة (هذه تساعد على امتصاص الكالسيوم لجعل أسنانك قوية ويعاد طلاء المينا)

الزنك: بذور عباد الشمس المقشور والمأكولات البحرية والحبوب الكاملة واللحوم الحمراء (تساعد هذه على امتصاص الكالسيوم وإصلاح أنسجة الفم)

4. **رطب!**

يعد الحفاظ على رطوبة الجسم من أفضل الأشياء التي يمكنك القيام بها لكل من الهضم وصحة الفم. إن الماء المغذي بقوة حول الفم هو طريقة فعالة لإزالة جزيئات الطعام وشرب البقايا من أسنانك بعد الأكل أو الشرب ، تاركاً لك التنفس الأكثر نقاءً ، وعدد أقل من البقع وفرصة أقل للتآكل.

5. **الألياف هي صديقك**

الخضروات الورقية وغيرها من الأطعمة الغنية بالألياف مثل الأفوكادو والملفوف والجزر والقرنبيط لا تعزز فقط مستويات الكولسترول السليمة وتعزز إزالة السموم في أمعائك ، ولكنها أيضا تفعل العجائب لأسنانك – لأنها تتطلب الكثير من المضغ.