4 أطعمة تساعد في الحصول على أسنان بيضاء

إبتسامتك سر جمالك، عبارة تحمل الكثير من المعاني والدلالات كيف لا وهي المفتاح الأول الذي يمكن أن يشكل لك مفتاحا للدخول الى العالم المحيط بك.

ولكي تكون إبتسامتك ساحرة على كل شخص أن يهتم بأسنانه، لذلك أصبح الحصول على أسنان ناصعة البياض من أهم الامور التي يتهافت الأشخاص لتحقيقها مهما كلفتهم من مبالغ مالية طائلة.

لكن مهلا، ليست كل التقنيات مضمونة بشكل كبير مئة في المئة، بل هناك الكثير من الأطعمة التي تؤثر على صحة أسنانك وبالتالي لها فعالية كبيرة في تبييض الأسنان، من هذه الأطعمة نورد ما يلي:

البروكولي:

تعتبر البروكولي من الخضار الغنية بالحديد، هذا المعدن الموجود تحديدا في زهرة هذه الخضار يساعد على تشكيل طبقة مقاومة للأحماض على الاسنان وبينها الأمر الذي يساعد على عدم تآكل طبقة المينا التي تحمي الاسنان. هذا وينصح بتناول البروكولي الطازج غير المطهو.

الجبنة:

ليس كل أنواع الجبنة تلعب نفس الدور، فجبنة التشيدر تزيد من عملية إفراز اللعاب عند تناولها الامر الذي يؤدي الى تشكل طبقة تحمي مينا الاسنان.

الزبيب:

يعتقد الكثير من الأشخاص ان الزبيب مضر للأسنان ولكن هذا خطأ ذلك لأن الزبيب هو عنب مجفف غني بحمض الأوليانوليك الذي يمنع تكون البكتيريا على لثة الاسنان وبالتالي تسوس الاسنان وإصفرارها.

الأناناس:

تحتوي هذه الفاكهة على أنزيمات مشابهة تماما للأنزيمات التي

تحتويها مستحضرات تبييض الاسنان الطبية، فمادة البروميلين الموجودة في الأناناس تساعد على تحفكك البقع من على الاسنان.

هذه الأطعمة تساهم في الحفاظ على اسنان بيضاء ولكن ليست وحدها كفيلة في الأمر، بل على كل شخص أن يحرص على تنظيف اسنانه بمستحضرات العناية بالأسنان وزيارة الطبيب بشكل دوري كل 6 أشهر للتأكد من صحة اللثة والأسنان. كما وعليه الإنتباه الى الإبتعاد عن تناول الأطعمة الغنية بالتصبغات والتي تؤدي الى إصفرار الأسنان كالشاي والقهوة والتدخين….