

برخی از مواد غذایی تأثیر بدی روی دندان‌ها می‌گذارند و برخی دیگر نه تنها مضر نیستند، بلکه به بهبود و حفظ سلامت دندان‌ها، کمک شایانی می‌کنند که در اینجا به ۸ مورد از آنها می‌پردازیم:

## ۱- چای سبز

چای سبز حاوی پلی‌فنل (یک آنتی‌اکسیدان گیاهی) است که از آسیب دندان‌ها و ایجاد صفره دهانی و بیماری‌های لثه‌ای پیشگیری می‌کند. چای سبز برای رفع بوی بد دهان نیز موثر است و از رشد باکتری‌هایی که باعث ایجاد این بوی بد می‌شوند جلوگیری می‌کند. چای سبز، همچنین دارای مقدراری فلوراید است که از فراب شدن مینای دندان نیز جلوگیری می‌کند.

## ۲- شیر و ماست

شیر و ماست بدون مواد شیرین کننده، برای دندان مفید است. آنها دارای اسیدپتیه پایینی هستند، بدین معنا که از تقریب تدریجی دندان که پوسیدگی نام دارد، پیشگیری می‌کنند. شیر، منبع غنی از کلسیم است که حافظ سلامتی دندان است و همان طور که می‌دانیم، جزء اصلی و مهم دندان و استخوان است.

## ۳- پنیر

دهان را متعادل می‌کند و به حفظ و بازسازی PH پنیر با کربوهیدرات پایین و کلسیم و فسفات بالا، فواید بسیاری برای دندان دارد. این ماده غذایی، مینای دندان کمک می‌کند و با تولید بزاق، باکتری که باعث ایجاد صفره دهانی و بیماری لثه می‌شود را از بین می‌برد.

## ۴- میوه‌جات

هستند. این ویتامین به منزله سیمانی است C میوه‌های متغلف مانند سیب، توت‌فرنگی، مرکبات بخصوص کیوی، حاوی مقادیر فراوانی ویتامین که دیواره سلول‌ها را محکم نگه می‌دارد و برای سلامتی بافت لثه از اهمیت خاصی برخوردار است و اگر بدنتان به حد کافی این ویتامین را دریافت نکند، طبق نظر محققان، شبکه کلاژن در لثه‌هایتان از هم فرو می‌پاشد و لثه‌ها مستعد پذیرش باکتری می‌شوند که موجب ابتلا به بیماری پریودنتال می‌گردد.

## ۵- سبزیجات

هستند و برای تشکیل مینای دندان وجود این ویتامین بسیار ضروری است علاوه بر A کدو تلخ، هویج، سیبزمینی و بروکلی مملو از ویتامین آن. سبزیجات ترد، لته‌ها را تمیز کرده، باعث تحریک آنها نیز می‌شوند.

## پیاز - ۶

این سبزی، دارای ترکیب ضد باکتری قوی، بنام سولفور(گوگرد) است. طبق نظر متخصصان، بیشترین خاصیت پیاز، زمانی است که به صورت خام و پوست‌کنده استفاده شود، البته ممکن است نوشمزه نباشد ولی ضامن سلامتی دندان‌های شما خواهد بود.

## آب - ۷

با نوشیدن آب، کمک می‌کنیم تا لته‌ها مرطوب بمانند و مواد غذایی که لای دندان‌ها گیر کرده و تجزیه شده و در نهایت باعث بوی بد دهان گشته‌اند، شسته شده و از بین بروند.

## آدامس بدون قند - ۸

با این وجود بسیاری از دندانپزشکان به مردم توصیه می‌کنند بعد از .عموم مردم بر این باورند که جویدن آدامس برای سلامتی دندان‌ها مضر است. غذا، آدامس‌های بدون قند بچوند لازم به توضیح است که در ساعت آدامس‌های بدون قند، از قندهای مصنوعی مانند آسپارتام و یا گزلیتول استفاده می‌شود که جزو شیرین‌کننده‌های کم‌کالری هستند.

فرآیند پوسیدگی دندان با تولید اسید شروع می‌شود که ناشی از متابولیسم باکتری‌ها در پلاک‌دندانی است. جویدن آدامس بعد از غذا باعث کاهش مقدار اسید پلاک می‌گردد، لذا از پوسیدگی دندان جلوگیری می‌کند. پلاک دندان یک توده بی‌رنگ و پستی‌ناک از میکروارگانیسم‌ها و پلی‌ساکاریدها است که در اطراف دندان تشکیل می‌شود و به دندان‌ها و لته می‌چسبد. پلاک باعث پرورش باکتری تولیدکننده اسید در دهان می‌شود.