

Δεν θα πιστεύετε τι κάνει τα δόντια πιο... αστραφτερά!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ο καφές και το κόκκινο κρασί είναι γνωστές τροφές που λεκιάζουν τα δόντια. Ταυτόχρονα είναι γνωστό ότι υπάρχουν και τροφές που σας προστατεύουν από τον σχηματισμό λεκέδων στα δόντια.

Θα περιμένατε όμως ποτέ ότι μία από αυτές τις τροφές θα ήταν η σοκολάτα; Και όμως, ο οδοντίατρος Harold Katz από το Μπέμπερλι Χιλς των ΗΠΑ υποστηρίζει ότι η μαύρη σοκολάτα, μαζί με το πράσινο τσάι, τις φράουλες και το τυρί μπορούν να βοηθήσουν στο να φαίνονται τα δόντια σας πιο αστραφτερά.

Και για καλύτερα αποτελέσματα, συστήνει να καταναλώνουμε αυτές τις τροφές μόλις ξυπνάμε, προκειμένου να δράσουν επάνω στην πλάκα που έχει δημιουργηθεί στα δόντια κατά τη διάρκεια της νύχτας.

Δείτε ποιες τροφές συστήνει ο δρ Katz για πιο αστραφτερό χαμόγελο:

Μαύρη σοκολάτα

Περιέχει θεοβρωμίνη, μια πικρή σκόνη που βοηθά να σκληρύνει την επιφάνεια της αδαμαντίνης των δοντιών. Αυτό με τη σειρά του βοηθά στην πρόληψη του χρωματισμού, αφού μία πιο λεπτή εξωτερική επικάλυψη στα δόντια, τα καθιστά πιο επιρρεπή στους λεκέδες.

Δυστυχώς για τους λάτρεις της σοκολάτας γάλακτος, το αποτέλεσμα δεν ισχύει

με αυτόν τον τύπο της σοκολάτας. Εκτός αυτού, ο δρ Katz υποστηρίζει ότι η σοκολάτα γάλακτος μπορεί να προκαλέσει κακή αναπνοή, επειδή περιέχει ζάχαρη και γάλα.

Πράσινο τσάι

Σύμφωνα με τον δρ Katz, το πράσινο τσάι περιέχει τανίνες που εμποδίζουν τον χρωματισμό, επειδή εμποδίζουν τα βακτήρια να κολλήσουν στα δόντια. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί επίσης να αποτρέψει την κακή αναπνοή. Το συγκεκριμένο ρόφημα περιέχει χημικές ουσίες που ονομάζονται πολυφαινόλες, οι οποίες καταπολεμούν τα οξέα και τα βακτήρια του στόματος. Τέλος, η κατανάλωση πράσινου τσαγιού ενισχύει τα επίπεδα φθορίου στο στόμα, το οποίο μπορεί να οδηγήσει σε λιγότερη διάβρωση του σμάλτου των δοντιών.

Φράουλες

Περιέχουν ένα όξινο ένζυμο που καθαρίζει τους λεκέδες από τα δόντια. Όταν κάνετε τις φράουλες πουρέ (σαν πάστα) και τις αναμίξετε με μαγειρική σόδα, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα φυσικό προϊόν λεύκανσης. Ωστόσο, ο Δρ Katz προειδοποιεί ότι άλλα μούρα δεν έχουν το ίδιο αποτέλεσμα. Μάλιστα, κάποια από αυτά δημιουργούν επιπλέον λεκέδες στα δόντια.

Τυρί

Ένα ελάχιστο γνωστό όφελος του τυριού είναι ότι αυξάνει το επίπεδο του pH στο στόμα καθιστώντας το λιγότερο όξινο. Αυτό σημαίνει ότι η πιθανότητα χρωματισμού και διάβρωσης των δοντιών μειώνεται. Το ασβέστιο στο τυρί μπορεί επίσης να συμβάλει σε πιο δυνατά, υγιή δόντια.

Πηγή: [.onmed.gr](http://onmed.gr)