

3 Δεκεμβρίου 2016

## **Μήπως τα τρόφιμα που αγοράζετε επηρεάζουν το σμάλτο των μελών της οικογένειάς σας;**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Πώς οι ορθές επιλογές στο σούπερ μάρκετ μπορούν να βελτιώσουν τη στοματική υγιεινή της οικογένειάς σας!

---

Από τα βασικά, όπως το ψωμί και το γάλα, μέχρι τα γλυκά και τα σνακ, ο κατάλογος με τα ψώνια αποκαλύπτει πολλά για την υγεία και την ευεξία μας, καθώς και για τη στοματική μας υγιεινή. Οι περισσότεροι γνωρίζουμε ότι πρέπει να τρεφόμαστε καλά, γι' αυτό βάζουμε τα δυνατά μας να προσέχουμε τη διατροφή μας.

Όσον αφορά τα δόντια μας, όμως, δεν έχουν σημασία μόνο τα τρόφιμα που επιλέγουμε. Γνωρίζατε ότι και η οδοντόκρεμα που χρησιμοποιείτε επηρεάζει τα δόντια των μελών της οικογένειάς σας; Πώς, λοιπόν, μπορούμε να γνωρίζουμε ποιες είναι οι καλύτερες επιλογές για να προστατεύσουμε το σμάλτο της οικογένειάς μας και να εξασφαλίσουμε μακροπρόθεσμα ένα ωραίο χαμόγελο;

Ακόμη και η πιο απλή καθημερινή επιλογή μπορεί να επηρεάσει την υγεία μας μακροπρόθεσμα, συμπεριλαμβανομένης της στοματικής μας υγιεινής. Είναι σημαντικό λοιπόν, να είμαστε επαρκώς ενημερωμένοι ώστε να κάνουμε τις σωστές επιλογές σε κάθε γωνιά του σούπερ μάρκετ.

## **Ποτά**

**Αντικαταστήστε: ανθρακούχα αναψυκτικά, χυμούς φρούτων**

**Με: νερό ή σκέτο γάλα**

Ροφήματα όπως οι χυμοί φρούτων είναι υψηλοί σε οξύτητα, που μπορεί να βλάψει το σμάλτο με το πέρασμα του χρόνου. Επιλέξτε σκέτο νερό ή σκέτο γάλα για να προλάβετε τη διάβρωση του σμάλτου και να διατηρήσετε δυνατό το σμάλτο των δοντιών σας.

## **Φαγητό**

**Αντικαταστήστε: πουτίγκα λεμονιού**

**Με: ποικιλία τυριών**

Δεν υπάρχει τίποτα πιο νόστιμο από ένα δροσερό επιδόρπιο με εσπεριδοειδή, αλλά θα ωφελήσουμε πολύ τη στοματική μας υγιεινή επιλέγοντας μια ποικιλία τυριών πλούσια σε ασβέστιο. Έχει αποδειχτεί ότι το τυρί προκαλεί σάλιο, που βοηθά στη μείωση των οξέων που διαβρώνουν το σμάλτο.

**Πηγή:** [epithimies.gr](http://epithimies.gr)