

تعزز منتجات الألبان صحة اللثة والأسنان، وتحافظ على قوتها وتحميها من التكسر، لاحتوائها على كمية كبيرة من 2. الكالسيوم، ويسهم انخفاض نسبة الكربوهيدرات في الجبن على توازن درجة الحموضة، وبالتالي محاربة تسوس

الأسنان، ويدعم إنتاج المينا بفضل احتوائه على نسبة عالية من فيتامين سي.

3. تزيد الخضراوات الورقية وغيرها من المحاصيل الغنية بالكربوهيدرات والمعادن، إنتاج البكتيريا الجيدة في الفم، وتعمل ألياف الكرفس القاسية كفرشاة الأسنان، أما البقدونس فيحتوي على مركبات «مونوتريبينس» التي تساعد على التخلص من رائحة الفم الكريهة.

4. تحفل المركبات الطبيعية الموجودة في البصل بتأثير مضاد للبكتيريا، ويسهم بشكل كبير في الحفاظ على صحة اللثة والأسنان، إلا أنه يُصنف ضمن الأغذية ذات الرائحة القوية والنفاذة التي تسبب بخر الفم.

5. تسهم الحمضيات (البرتقال، الليمون، الجريب فروت) بشكل كبير في الحفاظ على اللثة والأسنان، وفقاً للأبحاث العلمية الحديثة، كما تلعب دوراً مهماً في الحد من الإصابة بالالتهابات السنية.

6. ولذلك فإن نقصه يتسبب في زيادة خطر التهاب اللثة والأسنان، C يعد الكيوي من أهم المصادر الغنية بفيتامين ويحفز إنتاج الكولاجين الذي يعزز الصحة الفموية.

7. يحتوي الخردل على مركبات «إيزو ثيوسيانات» المضاد الطبيعي للجراثيم، وتعمل على توقيف تكاثر البكتيريا في الفم، كما يسهم زيت الخردل في إزالة التصبغات الناجمة عن شرب الشاي والقهوة.

8. الذي يعزز نمو الأسنان، كما A تتميز الجوافة باحتوائها على العديد من الفيتامينات والمعادن، وأبرزها فيتامين. تساعد المركبات الموجودة في الجوافة على دعم مينا الأسنان.