

## Εντυπωσιακό χαμόγελο - 5 τροφές που λευκαίνουν τα δόντια

(Επιστήμονες Τρόφες & Πολυτεχνικός)



Το χαμόγελο εκτός από τη

διάθεση αντανακλά και τις διατροφικές μας συνήθειες. Τροφές με ζάχαρη ή άμυλο, για παράδειγμα, φθείρουν το σμάλτο των δοντιών ή προκαλούν τον αποχρωματισμό τους. Αντίθετα, υπάρχουν κάποιες άλλες τροφές που προστατεύουν τα δόντια και χαρίζουν ένα κατάλευκο χαμόγελο.

Όπως σημειώνει το onmed.gr οι πέντε τροφές που μπορούν να κρατήσουν τα δόντια σας κατάλευκα είναι τα εξής:

### **Καρότο**

Το καρότο, καθώς είναι σκληρό, απαιτεί περισσότερη δύναμη στο μάσημα με αποτέλεσμα να παράγεται και περισσότερο σάλιο. Αυτό ακριβώς είναι που προστατεύει το σμάλτο, καθώς εξουδετερώνει τα οξέα και τα ένζυμα που αναπτύσσονται στο στόμα.

### **Τυρί**

Στοιχεία που περιέχει το τυρί, όπως το ασβέστιο και ο φώσφορος αναδομούν το σμάλτο των δοντιών και εξουδετερώνουν τα οξέα του στόματος.

### **Σολομός**

Ο σολομός είναι πλούσια πηγή φωσφόρου, που όπως προαναφέρθηκε βοηθά στην ενίσχυση του σμάλτου των δοντιών.

### **Σπανάκι**

Πλούσια πηγή μαγνησίου το οποίο αναδομεί και αυτό το σμάλτο. Οι οδοντίατροι τονίζουν ότι η ενίσχυση του σμάλτου κάνει τα δόντια να φαίνονται λευκότερα,

επειδή η σκουρόχρωμη οδοντίνη που βρίσκεται στο εσωτερικό του δοντιού δεν έρχεται στην επιφάνεια

## **Μήλο**

Το μήλο περιέχει μηλικό οξύ, ο οποίο έχει αποδειχθεί ότι ενισχύει ελαφρώς το λευκό των δοντιών και απορροφά άλλες χρωματικές κηλίδες.

**Πηγή:** [ikypros.com](http://ikypros.com)