

Τροφές που ασπρίζουν τα δόντια σου!



Αν τα δόντια σου δεν

είναι τόσο λευκά όσο θα μπορούσαν να είναι, να ξέρεις πως ο πρωινός καφές δεν βοηθάει τα πράγματα. Υπάρχουν, όμως, και μερικές τροφές και ροφήματα τα οποία βοηθούν πολύ στη φυσική λεύκανση των δοντιών σου. Δες ποιες είναι αυτές..

Μήλο: Ένα μήλο την ημέρα δεν κάνει μόνο το γιατρό πέρα αλλά και τον οδοντίατρο. Η σύστασή του απομακρύνει τα βακτήρια από το στόμα και σε βάθος χρόνο βοηθάει στη λεύκανση των δοντιών.

Ξηροί καρποί: Όπως τα μήλα έτσι και οι ξηροί καρποί απομακρύνουν τα βακτήρια από το στόμα.

Ωμά λαχανικά: Τροφές που είναι υψηλές σε φυτικές ίνες λειτουργούν σαν φυσικά λευκαντικά για τα δόντια.

Μανιτάρια: Τα μανιτάρια βοηθούν στην απομάκρυνση των βακτηρίων που είναι η βασική αιτία για το κιτρίνισμα των δοντιών.

Φράουλες: Ανάμειξε λίγη φράουλα με μαγειρική σόδα και άσπρισε τα δόντια σου με το μείγμα.

Κρεμμύδια: Καλό είναι να τα τρως ωμά καθώς μόνο ωμά μπορούν να βοηθήσουν στη λεύκανση των δοντιών σου.

Πηγές: faysbook.gr- ikypros.com