

للحفاظ على بياض أسنانك ☐☐ تجنب هذه الأغذية والمشروبات



الأحد 9 أكتوبر 2016 03:10 م

يسعى الكثيرون إلى الحفاظ على نضارة بياض أسنانهم، وأصبحت عمليات تبييض الأسنان من أكثر العمليات التجميلية نموًا في بريطانيا، ويجري إنفاق حوالي 2 مليار جنيه استرليني لتحسين شكل الأسنان، بزيادة تصل إلى 27% عن السنوات الخمس الماضية ☐

عرض طبيب الأسنان طارق إدريس، الذي يعمل في مدينة مانشستر، قائمة بأطعمة ومشروبات يجب تجنبها في حال كنت تريد الحفاظ على أسنانك بحالة صحية وجمالية جيدة ، بحسب "روسيا اليوم" .

1- صلصة الطماطم (الكاتشب)

يعتبر الكاتشب ضارا جدا للأسنان لأنه غني بالألوان، ويمكن أن يترك آثارا يصعب التخلص منها بسهولة ☐

2- صلصة الصويا/الخل البلسمي

تجنب تناول صلصة الصويا إن كنت تريد المحافظة على ابتسامة مشرقة ☐

3 - الوجبات الهندية

يعتبر الطعام الهندي غني بالألوان الاصطناعية الضارة بالأسنان، وينصح الدكتور إدريس باستخدام الكركم بدلا من الكاري في أثناء الطبخ بالمنزل ☐

4- الشاي بالفاكهة

تسهم كل أنواع الشاي بإلحاق أضرار في لون الأسنان، وخاصة الشاي بالفاكهة بما في ذلك الشاي الأخضر والفراولة والتوت ☐

5- صلصة المكرونة

يمكن أن تسبب صلصة المكرونة الحمراء ضررا بالأسنان، ولكن يمكن حماية أسنانك مسبقا قبل تناول الطعام من خلال أكل القرنبيط واللفت والسبانخ، من أجل خلق طبقة واقية على الأسنان ☐

6- المثلجات (آيس كريم)

المثلجات تحوي أصباغا تلحق أضرارا بطبقة "ميناء الأسنان"، وكذلك بياض الأسنان ☐

7- المخللات

تحوي المخللات على مستويات عالية من الأحماض، وهي تشكل خطرا كبيرا على الأسنان وجمالها ☐

8- المشروبات الغازية

تعد الكولا المشروب المفضل لدى الكثيرين، ولكن لا يمكننا نكران الأذى الكبير الذي يمكن أن تلحقه المشروبات الغازية بالأسنان ☐

9- الفراولة والتوت والعنب البري

تعتبر هذه الفاكهة غنية بالألوان التي يجب تجنبها من أجل الحفاظ على بياض الأسنان ☐

