

## 5 أطعمة توقف نزيف اللثة وتحسن صحة الفم



الجمعة 15 أبريل 2016 02:04 م

يدل نزيف اللثة على مرض يعاني منه هذا الجزء الحساس من الفم، ويتطلب الأمر زيارة طبيب الأسنان، لكن يمكنك اتخاذ إجراءات بسيطة لعلاج الأمر، عن طريق بعض الأطعمة التي تشفي اللثة وتحسن صحة الفم، إليك أهمها:

### 1-البرتقال:

فيتامين سي من أهم المغذيات التي تشفي اللثة وتعالج نزيفها. يمكنك الحصول على الفيتامين من الحمضيات مثل البرتقال والليمون، والملفوف والبروكلي والفلفل الأحمر الحلو.

### 2-المشمش:

مادة البيبتاكاروتين الموجودة في المشمش من العناصر الغذائية التي يحولها الجسم إلى فيتامين "أ". يعالج هذا الفيتامين الالتهابات، ويمكنك زيادة مدخلات الجسم من منه بتناول المشمش والسبانخ والجزر.

### 3-الحليب:

الكالسيوم من المعادن التي تقوّي اللثة. جدد مخزونك من الكالسيوم بشرب الحليب يومياً.

### 4-الخيار:

يساعد الخيار على حفظ التوازن الحمضي في الفم، وبالتالي شفاء اللثة بسرعة.

### 5-التوت:

يحتوي التوت على خصائص مضادة للجراثيم تسهم في تنظيف اللثة من البكتيريا الزائدة، وشفائها من الالتهاب.