أطعمة يجب تجنبها للحفاظ على أسنان بيضاء

إن تناول أطعمة بعينها وتجنب أطعمة أخرى يمكن أن يساعد في الحفاظ على أسنان بيضاء سواء بعد عمليات التنظيف اليومية الدورية أو بعد الخضوع لإجراءات تبييض الأسنان عند طبيب الأسنان. وصرح رئيس قسم طب الأسنان بـ Department Baptist Forest Wake الدكتور رايموند جاريسون: "الكثير من الأشخاص الذين يخضعون لإجراءات تبييض الأسنان أو يمارسون ذلك في المنزل يتساءلون عن كيفية الحفاظ على أسنانهم بيضاء". وأضاف أن هناك بعض الأطعمة التي تساعد الشخص في الحفاظ على أسنانه بيضاء بل إن بعضها قد يجنب الشخص اللجوء لطبيب الأسنان لإجراء عملية تبييض الأسنان. وصرح جاريسون: "الفواكه والخضروات الصلبة مثل التفاح والفاصوليا الخضراء والقرنبيط والجزر والكرفس تساعد في تنظيف الأسنان أثناء عملية المضغ بل إن هذه الأطعمة تساعد على زيادة إفراز اللعاب الذي يقلل من تأثير الأحماض في الفم ويحمي الأسنان". بالإضافة لذلك فإن منتجات الألبان الغنية بالكالسيوم والجبن تحافظ على أسنانك بيضاء، فالحامض اللبني في هذه المنتجات يساعد على تجنب التسويس، كما تساعد قطع الجبن الجافة في التخلص من جزيئات الطعام من بين الأسنان. وعلى جانب آخر، بيّن الخبراء

أنه يجب على الأشخاص تجنب أو تقليل استهلاكهم من الأطعمة والمشروبات التي تتسبب في تلون الأسنان مثل السجائر وصوص الصويا والمشروبات الغازية والتوت الأزرق. وحذر الأطباء من تكرار عمليات تبييض الأسنان لتأثيرها السيء قصير المدى المتمثل في حساسية اللثة والأسنان وتأثيرها على المدى الطويل المتمثل في تآكل مادة الإناميل بالأسنان.