

Zastosuj „szczoteczkowe jedzenie”

Higiena jamy ustnej nie kończy się na szczotkowaniu i nitkowaniu zębów. Kluczowa w utrzymaniu zdrowia szkliva i dziąseł jest codzienna dieta.

To co jemy, może mieć bezpośredni wpływ na rozwój flory bakteryjnej, kamienia nazębnego, a także podrażnień, skutkujących infekcjami i stanami zapalnymi.

Dlatego też dentyści namawiają pacjentów, aby do codziennej diety wplatać potrawy, które

w naturalny sposób oczyszczają jamę ustną, usuwając osad, bakterie i przebarwienia.

- „Szczoteczkowe jedzenie” to najczęściej surowe warzywa i owoce, które możemy jeść pomiędzy posiłkami. Spełniają one wówczas funkcję naturalnych myjek, wypłukujących z jamy ustnej resztki jedzenia i osadu. Wiele z nich reguluje także poziom kwasów w jamie ustnej i dosłownie szczotkuje zęby i język dzięki swojej chropowatej fakturze - mówi dr **Wojciech Faferko**, stomatolog.

Co zatem powinno znaleźć się w tej diecie?

Truskawki, ananas, arbuzy, kiwi, pomarańcze jedzone surowo, kalafior, zielony ogórek. Za naturalną szczoteczkę do zębów uważa się także jabłko. Właściwości ściernie miększo jabłko i zawarte w nim kwasy minimalizują ryzyko odkładania się bakterii. Podobne właściwości ściernie ma zielona fasolka szparagowa, groszek cukrowy i seler naciowy. Warto jeść też chrupiące sałaty, szpinak i jarmuż, surową marchewkę. ● ©®