

MỘT SỐ LOẠI RAU, HẠT LÀM SẠCH MIỆNG

Một quả táo được xem như chiếc bàn chải đánh răng tự nhiên giúp loại bỏ mẩu thức ăn, vi khuẩn trong lúc nhai và đánh bật các vết bẩn quanh răng.

Đa phần chúng ta đều biết rượu vang đỏ làm ố răng, đường làm hư răng. Nhưng bạn có biết những thứ chúng ta ăn hàng ngày cũng tác động đáng kể đến sức khỏe răng miệng? Nha sĩ Peter Alldrit, Chủ tịch Ủy ban sức khỏe răng miệng, Hiệp hội Nha khoa Australia khẳng định nhiều loại thực phẩm có thể giúp giữ răng chắc khỏe, sạch sẽ, chẳng hạn như:

Táo

Một quả táo được xem như chiếc bàn chải đánh răng tự nhiên, loại bỏ những mẩu thức ăn rải rác và vi khuẩn trong lúc nhai, đồng thời đánh bật các vết bẩn ở quanh răng. Cũng giống như cà rốt sống, táo chứa hàm lượng nước cao, làm giảm những tác động tiêu cực của đường, đồng thời thúc đẩy cơ chế tiết nước bọt, giúp bảo vệ răng miệng, chống lại sâu răng.

Dâu tây

Ảnh: Bodyandsoul

Dâu tây được đánh giá là một chất làm trắng tự nhiên mạnh với thành phần chất làm se (axit malic) giúp loại bỏ vết bẩn ở răng, vitamin C làm trắng răng nhờ tác dụng tẩy sạch bựa răng.

Một mẹo làm trắng răng tự nhiên được biết đến phổ biến là đánh răng với hỗn hợp dâu tây nghiền trộn với một ít soda. Ngay sau đó cần súc miệng với nước và nước súc miệng để rửa sạch đường. Tuy nhiên Aldritt cảnh báo sự kết hợp của soda có tính mài mòn và dâu tây có tính axit có thể làm hỏng men răng của bạn, do đó không nên thực hiện quá lâu hoặc nhiều lần.

Trái cây họ cam quýt

Trái cây chứa hàm lượng vitamin C cao như cam, chanh có thể giúp nướu khỏe mạnh bằng cách tăng cường các mạch máu và mô liên kết. Vitamin C cũng giúp giảm viêm, ngăn chặn và làm chậm tiến trình của bệnh viêm lợi, viêm nướu. Tuy nhiên, hãy ăn các loại trái cây này một cách điều độ bởi chúng chứa hàm lượng axit cao có thể ăn mòn men răng. Tránh đánh răng trong vòng một giờ sau khi ăn trái cây họ cam quýt để nước bọt có thời gian vô hiệu hóa tác động của axit.

Sữa

Sữa và các chế phẩm từ sữa rất tốt cho răng miệng vì chứa những dưỡng chất chống sâu răng đặc biệt như casein, canxi, photpho. Một số nghiên cứu cho thấy sữa có thể cải thiện tình trạng sâu răng, mòn răng nhờ các khoáng chất "trám" vào men răng.

Các loại hạt

Các loại hạt tốt cho sức khỏe răng miệng. (Ảnh: Bodyandsoul)

Hầu hết các loại hạt cung cấp dưỡng chất có lợi cho răng. Nhất là đậu phộng (lạc) hạnh nhân và quả óc chó, tất cả chúng đều chứa canxi, magie và vitamin, khoáng chất cần thiết cho sức khỏe răng miệng. Các loại hạt cũng chứa hàm lượng chất xơ cao giúp làm sạch răng, giúp bạn có một bữa ăn lành mạnh vì chúng thúc đẩy cơ chế tiết nước bọt và rửa sạch các mảng bám.

Pho mát

Mỗi lần bạn ăn một khẩu phần có pho mát, răng sẽ "cám ơn" bạn. Protein trong pho mát được biết với tác dụng bảo vệ men răng và tăng nồng độ pH, giúp chống lại các mảng bám. Pho mát cũng kích thích nước bọt, bảo vệ răng khỏi tác động axit và chống sâu răng.

Nhai kẹo cao su

Ảnh: Bodyandsoul

Kẹo cao su không đường giúp làm sạch răng sau khi ăn vì chúng chứa đường rượu xylitol giúp ngăn chặn sự phát triển của vi khuẩn sâu răng. Xylitol hoạt động bằng cách tạo một hàng rào ngăn chặn vi khuẩn bám vào bề mặt răng. Nhai kẹo cao su khoảng 15 phút sau khi ăn sẽ kích thích điều tiết nước bọt và trung hòa axit diễn ra trong răng miệng bạn sau khi ăn.

Nho khô

Nho khô chứa lượng đường tự nhiên cao và chất chống oxy hóa mạnh được gọi là axit oleanolic. Nho khô có thể chặn đứng sự phát triển của các loại vi khuẩn phổ biến được tìm thấy trong răng miệng gây viêm và bệnh nướu răng.

Tiêu đề đã được khoahoc.tv đổi lại.