

Διάσημος Οδοντίατρος συστήνει σοκολάτα και τυρί το πρωί για λευκά δόντια!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Ορισμένα τρόφιμα μπορεί να αυξάνουν τη λευκότητα των δοντιών – και η καλύτερη ώρα για να τα τρώμε είναι το πρωί, ισχυρίζεται ένας διάσημος αμερικανός οδοντίατρος.

Όπως είπε στην βρετανική εφημερίδα «Daily Mail» ο δρ Χάρλντ Κατζ, ιδρυτής της αλυσίδας κλινικών The California Breath Clinics, η μαύρη σοκολάτα, το πράσινο τσάι, οι φράουλες και το τυρί μπορούν να βοηθήσουν τη λευκότητα των δοντιών.

Άλλα τρόφιμα που ασκούν παρόμοια δράση είναι οι ξηροί καρποί, τα μήλα και τα αχλάδια.

Για καλύτερα αποτελέσματα, τα τρόφιμα αυτά πρέπει να καταναλώνονται πρωί-πρωί, για να εξουδετερώνουν τις βακτηριακές αποικίες που έχουν συσσωρευτεί τη νύχτα στα δόντια και ευθύνονται για την βακτηριακή πλάκα, υποστηρίζει.

Η σοκολάτα περιέχει θειοβρομίνη – μία ουσία που παίζει ρόλο στη σκλήρυνση της αδαμαντίνης ουσιών των δοντιών. Η αδαμαντίνη είναι η εξωτερική στοιβάδα τους και ο δρ Κατζ λέει πως όσο πιο σκληρή είναι, τόσο πιο δύσκολο είναι να

αποχρωματιστούν τα δόντια.

Ωστόσο το όφελος αυτό παρέχει μονάχα η μαύρη σοκολάτα με υψηλή περιεκτικότητα σε κακάο. Αντιθέτως, η σοκολάτα γάλακτος έχει αντίθετη δράση και συμβάλλει στην κακοσμία του στόματος, διότι περιέχει πάρα πολλή ζάχαρη και γάλα, λέει ο δρ Κατζ.

Το πράσινο τσάι, με τη σειρά του, περιέχει τανίνες, οι οποίες ευνοούν τη λευκότητα επειδή εμποδίζουν τα βακτήρια να κολλήσουν στα δόντια, καθώς και πολυφαινόλες που καταπολεμούν τα οξέα και τα βακτήρια του στόματος.

Οι φράουλες περιέχουν μαλικό οξύ, ένα ένζυμο το οποίο στην πραγματικότητα λευκαίνει τα δόντια καθώς απομακρύνει τις χρωστικές (λ.χ. από τον καφέ και το τσιγάρο) από αυτά, ενώ το τυρί αυξάνει το pH του στόματος και έτσι μειώνει τις πιθανότητες αποχρωματισμού και διάβρωσης των δοντιών.

Ξηροί καρποί, μήλα και αχλάδια συμβάλλουν στην απομάκρυνση των χρωστικών από τα δόντια, ενώ η υψηλή περιεκτικότητα των δύο τελευταίων σε νερό αυξάνει την παραγωγή του σάλιου, το οποίο είναι απαραίτητο για τη μείωση των βακτηρίων στο στόμα.

Πηγή: tanea.gr