

## Τροφές που ασπρίζουν τα δόντια σου!



Αν τα δόντια σου δεν

είναι τόσο λευκά όσο θα μπορούσαν να είναι, να ξέρεις πως ο πρωινός καφές δεν βοηθάει τα πράγματα. Υπάρχουν, όμως, και μερικές τροφές και ροφήματα τα οποία βοηθούν πολύ στη φυσική λεύκανση των δοντιών σου. Δες ποιες είναι αυτές..

**Μήλο:** Ένα μήλο την ημέρα δεν κάνει μόνο το γιατρό πέρα αλλά και τον οδοντίατρο. Η σύστασή του απομακρύνει τα βακτήρια από το στόμα και σε βάθος χρόνο βοηθάει στη λεύκανση των δοντιών.

**Ξηροί καρποί:** Όπως τα μήλα έτσι και οι ξηροί καρποί απομακρύνουν τα βακτήρια από το στόμα.

**Ωμά λαχανικά:** Τροφές που είναι υψηλές σε φυτικές ίνες λειτουργούν σαν φυσικά λευκαντικά για τα δόντια.

**Μανιτάρια:** Τα μανιτάρια βοηθούν στην απομάκρυνση των βακτηρίων που είναι η βασική αιτία για το κιτρίνισμα των δοντιών.

**Φράουλες:** Ανάμειξε λίγη φράουλα με μαγειρική σόδα και άσπρισε τα δόντια σου με το μείγμα.

**Κρεμμύδια:** Καλό είναι να τα τρως ωμά καθώς μόνο ωμά μπορούν να βοηθήσουν στη λεύκανση των δοντιών σου.

**Πηγές:** faysbook.gr- [ikypros.com](http://ikypros.com)