5 συνήθειες διατροφής για πιο υγιή και λευκά δόντια!

4:11 PM [0 COMMENTS](http://www.eatwell.gr/%25ce%25b4%25ce%25b9%25ce%25b1%25cf%2584%25cf%2581%25ce%25bf%25cf%2586%25ce%25ae/%25ce%25b4%25ce%25b9%25ce%25b1%25cf%2584%25cf%2581%25ce%25bf%25cf%2586%25ce%25ae-%25cf%2585%25ce%25b3%25ce%25b9%25ce%25ae-%25ce%25bb%25ce%25b5%25cf%2585%25ce%25ba%25ce%25ac-%25ce%25b4%25cf%258c%25ce%25bd%25cf%2584%25ce%25b9%25ce%25b1/#respond)



Τα λευκά και υγιή δόντια σχετίζονται όχι μόνο με την ομορφιά, αλλά και την υγεία ενός ατόμου. Υποσυνείδητα συνδέουμε το θαμπό χαμόγελο με την προχωρημένη ηλικία, εφόσον το σμάλτο φθείρεται με το πέρασμα των χρόνων και τα δόντια χάνουν έτσι τη φυσική τους λευκότητα. Ωστόσο, οι σωστές πρακτικές στοματικής υγιεινής, που αντικατοπτρίζονται σε ένα λαμπερό χαμόγελο, αποτελούν και ένδειξη καλής υγείας, αφού στην αντίθετη περίπτωση, η ύπαρξη δηλαδή προβλημάτων στη στοματική υγεία έχει συσχετισθεί και με άλλα προβλήματα, όπως είναι οι καρδιοπάθειες.

Είναι σαφές πως οι σωστές πρακτικές στοματικής υγιεινής, συμπεριλαμβανομένων του καθημερινού βουρτσίσματος, της χρήσης οδοντικού νήματος και των τακτικών επισκέψεων στον οδοντίατρο, αποτελούν το Α και το Ω στη διατήρηση της καλής στοματικής υγείας. Παρόλα αυτά, η υιοθέτηση κάποιων διατροφικών συνηθειών μπορεί να σας προσφέρει επιπλέον βοήθεια στην προσπάθειά σας να αποκτήσετε αλλά και να συντηρήσετε ένα λευκό και υγιές χαμόγελο. Πέντε τέτοιες συνήθειες μπορείτε να διαβάσετε στη συνέχεια:

1. Αυξήστε την πρόσληψη της βιταμίνης C  
Η επαρκής πρόσληψη βιταμίνης C είναι σημαντική για την υγεία των ούλων. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα μίας μελέτης στην οποία συμμετείχαν 12.000 ενήλικες από την Αμερική, όσοι κατανάλωναν λιγότερο από 60 mg βιταμίνης C την ημέρα (1 μέτριο πορτοκάλι) είχαν 25% περισσότερες πιθανότητες να υποφέρουν από ουλίτιδα, σε σχέση με εκείνους που κατανάλωναν περισσότερο από 180 mg την ημέρα. Καταναλώστε 1 ποτήρι φυσικού χυμού πορτοκάλι επιπλέον στο πρωινό σας και εξασφαλίστε έτσι την κάλυψη των ημερήσιων αναγκών σας σε βιταμίνη C.

2. Ενισχύστε την πρόσληψη ασβεστίου  
Η επαρκής πρόσληψη [ασβεστίου](http://www.eatwell.gr/?s=%25CE%25B1%25CF%2583%25CE%25B2%25CE%25AD%25CF%2583%25CF%2584%25CE%25B9%25CE%25BF) είναι σημαντική όχι μόνο για την υγεία των οστών, αλλά και των δοντιών. Όπως αποκαλύπτουν τα αποτελέσματα μιας σχετικής μελέτης, τα άτομα που προσλαμβάνουν τουλάχιστον 800 mg ασβεστίου καθημερινά, έχουν λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν ουλίτιδα. Το 99% του ασβεστίου αποθηκεύεται στα οστά και το δόντια. Το διαιτητικό ασβέστιο, αυτό δηλαδή που περιέχεται στα γάλα, το τυρί και το γιαούρτι συμβάλλει στην ενδυνάμωση της πυκνότητας του φατνιακού οστού της γνάθου, του οστού δηλαδή που περιβάλλει τις ρίζες των δοντιών και τα συγκρατεί στη θέση τους. Οι ημερήσιες ανάγκες των ατόμων σε ασβέστιο κυμαίνονται από τα 1000 mg έως τα 1200 mg. H μία μερίδα γαλακτοκομικών -1 ποτήρι γάλα, 1 κεσεδάκι γιαούρτι, 45 gr τυρί- περιέχουν κατά μέσο όρο 300 mg ασβεστίου.

3. Πιείτε τσάι  
Το μαύρο και πράσινο τσάι αποτελούν πολύ καλές πηγές πολυφαινολών, ισχυρών αντιοξειδωτικών που προλαμβάνουν το σχηματισμό πλάκας και ουλίτιδας. Έχει φανεί επιπλέον, πως βελτιώνουν την κακή αναπνοή παρεμποδίζοντας την ανάπτυξη των βακτηρίων που ευθύνονται για τη δημιουργία της. Μάλιστα, πολλές ποικιλίες τσαγιού περιέχουν και φθόριο, το μεταλλικό στοιχείο που προστατεύει το σμάλτο των δοντιών από την τερηδόνα. Μην διστάζετε, λοιπόν, να απολαμβάνετε ένα φλιτζάνι τσάι κάθε απόγευμα!

4. Ένα μήλο την ημέρα  
Οι τραγανές τροφές, όπως είναι το [μήλο](http://www.eatwell.gr/tag/%25ce%25bc%25ce%25ae%25ce%25bb%25ce%25bf/), τα καρότα και το σέλερι, λειτουργούν όπως η οδοντόβουρτσα, με αποτέλεσμα όταν τις μασάτε να βοηθούν στην απομάκρυνση των επίμονων λεκέδων από την επιφάνεια των δοντιών. Η ήπια φυσική οξύτητα, οι στυπτικές ιδιότητες και η σκληρή, πλούσια σε φυτικές ίνες σάρκα των μήλων τα καθιστούν την ιδανική τροφή για τον καθαρισμό των δοντιών. Εάν αρχίσετε να καταναλώνετε ένα μήλο ενδιάμεσα στα γεύματά σας, όταν δεν έχετε τη δυνατότητα να πλένετε τα δόντια σας και πίνετε αμέσως μετά ένα ποτήρι νερό, μπορείτε να είστε σίγουροι πως έχετε ξεπλύνει τα σάκχαρα και τα οξέα που προκαλούν προβλήματα στη στοματική σας κοιλότητα.

5. Καταναλώστε άφθονες φυτικές ίνες  
Οι [φυτικές ίνες](http://www.eatwell.gr/tag/%25cf%2586%25cf%2585%25cf%2584%25ce%25b9%25ce%25ba%25ce%25ad%25cf%2582-%25ce%25af%25ce%25bd%25ce%25b5%25cf%2582/)φαίνεται πως δεν προστατεύουν από την εμφάνιση καρδιαγγειακών και άλλων μεταβολικών νοσημάτων, αλλά και από προβλήματα της στοματικής κοιλότητας. Σύμφωνα με μία μελέτη διάρκειας 14 ετών στην οποία συμμετείχαν 34.000 άνδρες, όσοι κατανάλωναν τουλάχιστον τρεις μερίδες ολικής άλεσης δημητριακών είχαν 23% λιγότερες πιθανότητες να εμφανίσουν περιοδοντίτιδα, μια φλεγμονώδη νόσο των ούλων. Αντικαταστήστε, λοιπόν, τα επεξεργασμένα με ολικής άλεσης δημητριακά και παράλληλα εξασφαλίστε ότι καταναλώνετε τις συνιστώμενες ημερήσιες ποσότητες φρούτων και λαχανικών.

[Κυριακού Κατερίνα  
Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc](http://www.eatwell.gr/about)