



Bármilyen hihetetlen, számos olyan étel létezik, amikkel nagyon sokat tehetsz a megfelelő szájhigiéniáért. Ezek gyakori fogyasztása segít, hogy a ragyogó mosoly mellett az ínyed és a fogaid is egészségesek maradjanak.

Tejtermékek és alternatíváik

A tej és a tejtermékek jótékony hatását már egészen kiskorában megtanulja az ember. A nagy mennyiségű kalciumnak és foszfornak köszönhetően minden tejtermék rendkívül jó hatással van a fogakra és a csontokra. Éppen ezért érdemes gyakran fogyasztani tejet, sajtot és minden tejterméket. Amennyiben ez nem megoldható, akkor a bennük lévő fontos elemeket pótolhatod brokkoli, csicseriborsó, póréhagyma, zeller, narancs, mák és még sok finomság fogyasztásával.

Cukormentes rágógumi

A cukormentes rágógumi használata segít megelőzni a fogszuvasodást, mivel beindítja a nyáltermelést, ezáltal pedig felhígulnak a szájból termelődő baktériumok. Ezt a legjobb, ha ebéd után alkalmazzuk, mert nem mindenkinek van lehetősége arra, hogy fogat mosson az étkezés után. Éppen ezért alkalmazzuk bátran, hogy helyreállítsuk a száj pH értékét.

Zöld tea

A zöld tea rendszeres fogyasztásának baktériumölő hatása van, aminek köszönhetően elpusztítja a szájból megtelepedő kórokozókat. Ennek köszönhetően csökkenti a fogszuvasodás, valamint az ínybetegségek előfordulásának kockázatát.

Emellett pedig számos egyéb előnye is van, mint például segíti a fogyókúrát, segít megelőzni a különböző daganatos betegségeket, és magas az antioxidáns tartalma.

Zöldség, gyümölcs, hal

Ahogy azt kiskorunkban is hallottuk, a zöldség és a gyümölcs az egészség titka, ugyanígy igaz ez a szájhigiéniára is. Az alma, körte, répa savas közegének hála nagyban segíti a nyáltermelést, ami pedig meggátolja a baktériumok szaporodását. Hogy elkerüljük a túlságosan savas hatást, érdemes sajttal és egyéb savas hatást semlegesítő ételekkel együtt fogyasztani.

A halak fogyasztása rendkívül egészséges, hiszen [nagy mennyiségű D- és A-vitamint](#) , valamint Omega-3 zsírsavat tartalmaz. Az utóbbi nagyban hozzájárul az egészséges íny kialakulásához.

BL55 helyett teljes kiőrlésű lisztet fogyassz

A hagyományos, BL55 jelű fehérliszt helyett válassz teljes kiőrlésű lisztet. Az egészségedért nem kell teljesen elhagyni a liszteket, elég, ha csak a megfelelőt választod. A feldolgozásnak hála a teljes kiőrlésű lisztek tartalmaznak rengeteg magnéziumot és B-vitamint, ami nagyon

fontos az egészséges fogak és íny megőrzéséhez.

A folyadék

A megfelelő mennyiségű folyadék fogyasztása elengedhetetlen a szervezetünk rendes működéséhez. Éppen ezért igyekezz az ajánlott 2,5-3 literes fogyasztásnak eleget tenni, hiszen ezzel egy nagy lépést teszel a szád egészségének a megőrzéséért.