

涓 杓漢兼姪邕 - 涓 洙鏃 工 逢 鑑 伴 掬 鏃 朵 簏 - 鏃 儿 棉 錦 冬 汉 紺 愼 施 浜 ゆ 侯 九种食物让你越吃牙越白

健康

浣漏

鎏賤戩浜庸細2006/11/13 22:18

洁白、整齐、坚固的牙齿不仅给人增添美感，而且能预防和减少消化系统疾病，让你的美由内而外地散发出来。而牙齿要健康，也需要补充营养素哦！

芹菜：帮你的牙齿进行大扫除，让你减少蛀牙的机会。

乳酪：乳酪钙的良好来源之一，可以减少蛀牙，使牙齿更为坚固。

绿茶：绿茶含有大量的氟，具有抗酸防蛀牙的效果。

洋葱：能杀死多种细菌，其中包括造成我们蛀牙的变形链球菌。

香菇：所含的香菇多醣体可以抑制口中的细菌制造牙菌斑。

无糖口香糖：嚼食可以增加唾液分泌量，中和口腔内的酸性，进一步预防蛀牙。

薄荷：缓解牙龈发炎、肿胀的不适感。

天然矿泉水：它是氟的天然来源，可以增加牙齿的釉质，坚固牙齿。

蜂蜜：蜂蜜中含有一种酶，可以抑制损害牙齿和造成龋齿的细菌活动。