

有的人喜欢饭后嚼口香糖、饭后刷牙来保持口腔的清洁与健康。但如果您不方便做这两件事，细嚼几口苹果同样能起到保持口腔卫生的作用。

吃苹果时如果细嚼慢咽，能帮助清洁、保健口腔。原因是苹果中大量的纤维，可以在您细细地咀嚼过程中摩擦牙齿表面，起到光洁牙齿的作用。

研究发现，苹果中的果酸和一些抗氧化物质，具有杀菌的作用。在嘴里嚼10分钟苹果，可以把口腔内90%的细菌都杀死，因此可以用来清洁口腔。