

Ăn Tráo
Giúp Răng
Sáng Bóng

Ăn táo cho hàm răng sáng bóng



Từ lâu, táo được coi như thực phẩm không thể thiếu cho những người ăn kiêng. Ngoài ra táo còn có một tác dụng đặc biệt khác mà ít người để ý - đó là kem đánh răng tự nhiên.

Thiên nhiên luôn ban tặng cho con người những món quà tuyệt diệu, vừa là thực phẩm, vừa là thuốc. Nếu mỗi buổi sáng bạn ăn một trái táo, đó sẽ là phương thuốc khử độc tốt nhất cho cơ thể. Và thêm một quả táo vào cuối bữa ăn, có thể giúp bạn không cần phải dùng đến bàn chải đánh răng. Ngoài ra ăn táo trước khi đi ngủ còn giúp dẹp tan nỗi lo về bệnh táo bón đang hành hạ bạn.

Răng là bộ phận quan trọng của con người, nó không chỉ có ý nghĩa về mặt sinh học mà còn về cả mặt thẩm mỹ.

Người ta vẫn thường nói “Hàm răng, mái tóc là góc con người” chính là để đề cao giá trị thẩm mỹ của hàm răng. Để cái “góc con người” này được đẹp, trước hết phải giữ được lớp men răng luôn sáng bóng. Men răng được tạo ra ngay từ khi răng mọc và màu sắc biến đổi tùy theo mức độ vệ sinh của bạn.

Để răng luôn trắng bóng, bạn cần chải răng thường xuyên sau mỗi bữa ăn, trước khi đi ngủ và tránh xa thuốc lá, cà phê...

Thời gian chải răng cũng phải đảm bảo ít nhất là 3 phút để các chất trong kem đánh răng có thể tiêu diệt hết các vi khuẩn.

Theo các nha sĩ, nếu không có thời gian để đánh răng nhiều lần trong ngày, ăn một trái táo chính là cách hữu hiệu nhất để làm sạch răng mà vẫn giữ được lớp men sáng bóng.

Các chất có trong táo kích thích lợi hoạt động tốt và tẩy sạch các chất sót lại từ thức ăn. Ăn táo giúp loại bỏ tới 86,7% vi khuẩn có hại trong miệng, đặc biệt có ích đối với những người hay hút thuốc, uống rượu bia.

Ăn táo thường xuyên giúp bạn có đủ năng lượng mà không sợ béo lên, da đẹp, dáng xinh, tiêu hoá tốt và nhất là có hàm răng sáng bóng. Nhờ táo, rất có thể bạn sẽ không cần đến bác sĩ nha khoa thường xuyên nữa.

Nguồn: 24h