

وجبات خفيفة تحارب رائحة الفم وتحمي الأسنان... تعرف عليها



كشف طبيب أسنان عبر تطبيق "تيك توك" عن وجبات خفيفة غير متوقعة تعزز صحة الفم وتساعد في تحييد رائحة الفم الكريهة بعد الوجبات.

وفي مقطع الفيديو الذي حصد ما يزيد على "163 ألف" مشاهدة، أوضح الدكتور أونكار أن "تناول قطعة من الجبن بعد وجبة عشاء ذات رائحة قوية يمكن أن يكون فاعلاً في تحسين رائحة الفم".

وقال: "الجبن يساعد في تحييد درجة الحموضة في الفم، ما يقلل من نشاط البكتيريا المسببة للتسوس".

وأضاف الدكتور أونكار أن: "الكرفس أيضاً يعد خياراً ممتازاً، إذ إنه يساعد في تحفيز إنتاج اللعاب ويزيل الحطام من بين الأسنان بفضل قوامه المقرمش".

وأشار إلى أن "الكرفس لا يساعد فقط في إزالة بقايا الطعام، بل يعزز أيضاً نظافة الفم عامة".

وأوصى بتناول الجزر، مشيرًا إلى أن "تأثيره مشابه للكرفس في تحفيز إنتاج اللعاب وإزالة الطعام العالق بين الأسنان".

وأضاف أن: "أعواد الجزر يمكن أن تكون مفيدة أيضًا للأطفال، إذ تساعد في خلع الأسنان المتذبذبة".