เคล็ดลับทำอย่างไรให้ฟันขาว

ใคร ๆ ก็อยากมีฟันขาว เพราะทำให้รอยยิ้มดูสดใสสวยงาม แต่จะทำอย่างไรให้มีฟันขาวสะอาด โดยไม่ต้องเสียเงินไปกับการเข้าร้านหมอฟัน วันนี้เรามีเคล็ดลับที่จะช่วยให้ฟันขาวอย่างง่าย ๆ ด้วยผักและผลไม้ต่าง ๆ มาฝากกัน ท่านผู้อ่านทราบหรือไม่ว่ามีผักและผลไม้หลายชนิดที่ช่วยให้เรามีฟันขาวสะอาดได้ เช่น ผัก ผลไม้ต่าง ๆ เหล่านี้

สตรอว์เบอร์รีเป็นผลไม้ตระกูลเบอร์รี่ชนิดเดียวที่ไม่ทิ้งคราบบนผิวฟัน แต่กลับช่วยทำความสะอาดฟัน หากเรานำเอาสตรอว์เบอร์รีมาทำเป็นครีม โดยนำมาผสมกับแป้งแล้วทาบนผิวฟันทิ้งไว้ประมาณ ๕ นาที จะเห็นได้ชัดว่าฟันดูสะอาดขึ้น

แคร์รอตกับแอปเปิ้ลช่วยทำให้ฟันสะอาดได้ ความกรอบของผลไม้ทั้งสองอย่างนี้เป็นตัวขัดฟันอย่างดีในขณะที่กำลังเคี้ยว และยังเป็นตัวกระตุ้นการผลิตน้ำลายให้ออกมามากขึ้น โดยน้ำลายนั้นเป็นน้ำยาทำความสะอาดช่องปากตามธรรมชาติได้เป็นอย่างดี ยิ่งมีการหมุนเวียนของน้ำลายมากก็ยิ่งช่วยไม่ให้มีกลิ่นปาก

สับปะรดและส้มเป็นผลไม้ที่ช่วยกระตุ้นการสร้างน้ำลายได้เป็นอย่างดี หากนำเปลือกส้มที่แกะแล้วมาถูกับฟันจะช่วยให้คราบที่สะสมอยู่บนผิวฟันของเรานั้นลดลงได้

มะนาวช่วยทำให้ฟันขาวขึ้นได้ ถ้าเรานำน้ำมะนาวมาผสมกับเกลือ หรือเบคกิ้งโซดา หรือโซเดียมไบคาร์บอเนต (Sodium Bicarbonate) แล้วนำมาแปรงฟัน จากนั้นบ้วนปากด้วยน้ำสะอาดทุกครั้ง ฟันของเราก็จะดูขาวขึ้น

เห็ดหอมเป็นผักที่มีเลนติแนน (Lentinan) ซึ่งเป็นน้ำตาลที่สามารถยับยั้งการสะสมของแบคทีเรียในช่องปากได้

บล็อกโคลี่เป็นผักสารพัดประโยชน์ เพราะนอกจากจะช่วยป้องกันโรคร้ายอย่างโรคมะเร็งแล้ว ยังสามารถต้านกรดด้วยการสร้างเยื่อบาง ๆ เพื่อเคลือบและปกป้องไม่ให้เคลือบฟันนั้นถูกกัดกร่อนอีกด้วย

ดัดแปลงจาก "เคล็ดลับกินอย่างไรให้ฟันขาว" [ออนไลน์]. เข้าถึงได้จาก : http://www.xn--๑๒cg๑cxchdoa๒gzc๑c๕d๕a.net สืบค้นเมื่อ ๑๒ กันยายน ๒๕๕๘