

مواد مغذی و رژیم غذایی مفید برای سلامت دندان‌ها

منابع غذایی کلیدی	نقش در سلامت دهان و دندان	ماده مغذی
ماست، پنیر، شیر، سبزیجات برگ‌دار (اسفناج، کلم پیچ)، بادام، توفو، دانه کنجد	بلوک سازنده مینای دندان، تقویت استخوان فک و بازسازی مینا	کلسیم (Calcium)
گوشت بدون چربی، ماهی، تخم‌مرغ، تخم کدو تنبل، آجیل	همراه کلسیم در فرآیند استحکام‌بخشی مینا و تولید استخوان	فسفر (Phosphorus)
نور خورشید، ماهی، زرده تخم‌مرغ	جذب بهتر کلسیم در بدن	ویتامین D
فلفل دلمه‌ای، پرتقال (با احتیاط)، کیوی، توت‌فرنگی، بروکلی	تقویت عروق خونی، کاهش التهاب لثه، تولید کلاژن برای مبارزه با بیماری لثه	ویتامین C
چای سبز و سیاه، توت‌ها، قره‌قروت تازه	مهار رشد باکتری‌های مضر، پیشگیری از پلاک و پوسیدگی، خوشبو کننده دهان	پلی‌فنل‌ها (Polyphenols)