
٢٩- أطعمة تفيد اللثة والأسنان

الثوم Garlic :

- مقو ومنشط للثة ومثبت للأسنان.

الخباز- الخبيزة mauve :

- يكافح أمراض اللثة والأسنان.

- لعاب النبات فيه نسبة عالية من مادة مهمة للنسيج الغضروفي في الجسم

هي authocyanin, glucosamine .

الفجل radish :

- يمنع سقوط الأسنان Pyorhea- يمنع تسوس الأسنان عن طريق المادة

إيسوثيوسياتاتس التي توقف عمل الإنزيمات الموجودة بالفم والتي تعمل تسوس

الأسنان dental caries .

اللفت cabbage :

- يحافظ على صحة العظام والأسنان

اليقطين Pumpkin :

- ينشط اللثة ويكافح أوجاع الأسنان

الأناناس pine apple :

- باحتوائه على الفلوريد يمنع تسوس الأسنان وتاكلها ويفضل أن يعطي إلى

الأطفال في خلال مراحل النمو لحماية أسنانهم واللثة.

التمر date :

- بسبب وجود الفوسفور له دور مهم في الدماغ وكذلك للأسنان والعظام التي لا غني لها عن الفوسفور لصيانتها وأداء مهامها.

التين figs :

- تستعمل لبخات التين على خراجات الأسنان والتهابات اللثة والأورام بالفم.

السفرجل Quince :

- يستعمل في أمراض الفم واللثة

- يعالج التهابات الفم من بثور وقالوع

الفراولة strawberry :

- ينظف الأسنان- يزيل البقع وتغير لون الأسنان والاصفرار وذلك بترك

العصير في الفم لمدة خمس دقائق ثم يبلع ويتمضمض بماء يضاف إليه القليل

من الكربونة NaHCO_3

الحمص chick pea :

- نقيع الحمص ينفع من وجع الضرس.

العدس Lentile :

- يعالج أمراض اللثة والأسنان عن طريق تفحيم العدس وطحنه.

القمح wheat

البرغل borghul :

- الكالسيوم المتوافر فيه يقوي الجهاز العظمي والأسنان.

الجوز walnut :

- قشرة الجوز القاسية تحمص وتطحن وتستعمل لتبييض الأسنان وتقوية اللثة وإزالة روائح الأنفاس (بودرة فحمية).

الكاجو cashew :

- المركبات الكيميائية في الكاجو تكافح فصائل البكتيريا (gram positive) المسؤولة عن تسوس الأسنان هذه الزيوت موجودة في لب الكاجو وفي القشرة.

البابونج chamomile :

- يستعمل كغرغرة لتعقيم الفم ومكافحة القروح وتسكين وجع الأسنان.

الشاي green, black tea :

- يعالج الإصابة بنخر الأسنان مثله مثل الموز.

- هو غني بالفلوريد التي تمنع وتكافح تسوس الأسنان وهو موجود بالشاي الأخضر والأسود.

- كذلك المواد القابضة في الشاي تساعد في مكافحة البكتيريا التي تسبب التسوس.

العصفر sufflower :

- يعالج التهابات الفم «القالوع».

المردقوش :

- يمزج زيت الصعتر مع زيت المردقوش- وتوضع عدة نقاط على قطعة قطن وتحشي السن التي تؤلم- فيسكن الألم ويختفي.

اللبن الرائب Yogurt :

- يبيض الأسنان ويزيل الرسوبات والديغ عن المينا ويقوي اللثة على أن يزيل المرء البقايا من الفم بالمضمضة بعد حوالي ٣٠ دقيقة، ويمنع رائحة الفم الكريهة fetor oris

العسل Honey :

- يعالج التهابات اللثة والتهابات وتقرح الفم.

صموغ النحل propolis :

- يطهر الفم- يقوي اللثة
- يعالج التهاب اللسان Glossitis وغشاء الفم stomatitis ومرض القلاع.
- يخفف آلام الأسنان والخراجات خاصة بعد الخلع.

الجبن Cheese

يساعد على الحفاظ على توازن تركيز الهيدروجين في الفم ويساعد للحفاظ على مينا الأسنان لأنه عندما يميل التركيز نحو الحموضة تتكاثر الجراثيم التي تسبب نخر الأسنان. كما يؤدي تناوله إلى إفراز اللعاب الذي يقتل الجراثيم التي تتسبب في نخر الأسنان وأمراض اللثة.

الكيوي Kiwi

- تعتبر من أغنى الثمار بفيتامين C حيث الثمرة الكبيرة الواحدة تمدنا باحتياجاتنا اليومية من هذا الفيتامين.
وإن عدم حصولنا على الكمية الكافية من فيتامين C يؤدي إلى ضعف

وتفكك شبكة الكولاجين في اللثة مما يجعل اللثة ضعيفة وأكثر عرضة للجراثيم التي تسبب أمراض اللثة.

البصل Onion

يحتوي البصل على عناصر كبريتية قوية مضادة للجراثيم وأن البصل قادر على قتل عدة أنواع من الجراثيم مع العلم بأن البصل الطازج النيئ يكون أكثر فعالية.

الماء Water

إن شرب الماء يحافظ على رطوبة اللثة وهو أفضل وسيلة لتعزيز إفراز اللعاب الذي يعتبر أقوى دفاع ضد الجراثيم التي تسبب البلاك ونخر الأسنان. والأمثل شرب ما يعادل ثمانية أكواب من الماء يومياً.

