

## این خوراکی باعث می شود هرگز روی صندلی "دندانپزشکی" ننشینید

اکثر ما وقتی تبلیغات تلویزیونی را می بینیم فکر می کنیم تنها "خمیر دندان ها" هستند که می تواند دندان ها را سفید و مقاوم کنند اما بعضی از روش های طبیعی وجود دارد که می توانند جایگزین خمیر دندان و سفید کننده ها شوند.

خوردن "سیب و کرفس" می تواند باعث سفید و مقاوم شدن دندان های شما بشوند تمام پلاک و "جرم های دندانی" را از بین می برند و به عنوان یک "مسواک" طبیعی عمل می کند.

گفتنی است این دو میوه به دلیل "بافت سلولوزی" که دارند برای دندان های پر کرده بهترین گزینه هستند و پزشکان توصیه می کنند جویدن ۵ دقیقه از هر کدام از این میوه ها یا توام با هم باعث سفیدی و تمیز و روشن شدن دندان ها می شود.

نتایج مطالعات همچنین نشان می دهند که این گیاهان باعث خوشبو شدن "دهان و دندان" می شوند و تا حد زیادی می توانند تمام مشکلات مربوط به "لثه" و دهان و دندان را برطرف کنند.

