



5 alimentos para blanquear los dientes

¿Quieres tener los dientes más blancos de forma natural? Conoce los más efectivos alimentos para blanquear los dientes. Sé constante y ¡nota la diferencia!



¿Has intentado todo para blanquear tus dientes y no has tenido mucho éxito? ¿Alguna vez has pensado que la alimentación podría ayudarte a lograrlo?

Así como las frutas y verduras son esenciales para tener un cuerpo sano y fuerte, también existen ciertos alimentos para blanquear los dientes. De hecho, al ingerir algunas frutas o verduras ricas en calcio, vitamina C y D y magnesio puedes ayudar a mantener tus dientes sanos y libres de manchas.

¿Cuáles son los mejores alimentos para lograrlo? ¡Nosotros te lo decimos!

Manzana. ¡Esta fruta es un excelente limpiador de la placa dental! Además, su ingesta ayuda a pulir los dientes y a eliminar el mal aliento, ya que aumenta la producción de saliva.

Fresas. Este alimento es rico en antioxidantes y vitamina C, por lo que su consumo ayuda a pulir los dientes de forma natural. Por si fuera poco, gracias a su contenido de ácido málico también ayuda a blanquear los dientes.

Queso. Estos productos, al ser ricos ácido láctico, mantienen la dentadura fuerte y ayudan a prevenir las caries.

Apio. Al igual que las manzanas, este vegetal es bueno para limpiar y blanquear los dientes.



Uvas. Ayudan a blanquear los dientes, gracias a su gran contenido de ácido málico, por lo que si la consumes con regularidad notarás la disminución de manchas.

¡Recuerda!

Independientemente de que incluyas estos alimentos en tu dieta o no, es muy importante que cuides tu higiene bucal. Es decir, no dejes de cepillarte los dientes 3 veces al día y utilizar hilo dental por lo menos una vez. Esto te ayudará a prevenir infecciones y enfermedades bucales.

Y tú, ¿realmente estás cuidando tus dientes? ¿Cuándo fue la última vez que fuiste al dentista?