**Letnie menu dla zdrowych i mocnych zębów – poznaj najważniejsze składniki wypróbuj 3 zdrowe przepisy – zielony, żółty i różowy!**

**Zdrowie zębów zależy od wielu czynników, takich jak higiena jamy ustnej, regularne wizyty u dentysty czy unikanie szkodliwych nawyków**

Zdrowie zębów zależy od wielu czynników, takich jak higiena jamy ustnej, regularne wizyty u dentysty czy unikanie szkodliwych nawyków (np. palenie papierosów). Jednak nie bez znaczenia jest także dieta, która dostarcza niezbędnych witamin i minerałów do budowy i ochrony szkliwa oraz tkanek przyzębia. Do najważniejszych składników odżywczych dla zdrowia zębów należą między innymi wapń, witaminy C i D, fosfor i probiotyki. Źródła tych składników mogą być różne, ale jedną z najsmaczniejszych form dostarczania ich szczególnie latem, mogą być orzeźwiające, pyszne letnie koktajle i smoothies. Są one idealnym sposóbem na orzeźwienie i nawodnienie organizmu w upalne dni. Mogą być też pysznym i zdrowym deserem lub przekąską dla całej rodziny.

**Jakie składniki warto wybrać, aby zapewnić sobie piękny i zdrowy uśmiech?**

Wapń to podstawowy budulec zębów i kości. Wspomaga mineralizację szkliwa i zapobiega jego demineralizacji pod wpływem kwasów. Wapń znajdziemy w produktach nabiałowych (serach, jogurtach, kefirach), ale także w zielonych warzywach liściastych (szpinaku, jarmużu, brokułach) oraz w rybach z ośćmi (sardynkach, szprotkach). Witamina C to witamina, która jest niezbędna do produkcji kolagenu, głównego składnika tkanki łącznej. Witamina C wzmacnia dziąsła i zapobiega ich krwawieniu oraz stanom zapalnym. Witamina C jest także silnym antyoksydantem, który chroni komórki przed uszkodzeniem przez wolne rodniki. Witaminę C znajdziemy w owocach cytrusowych (pomarańczach, grejpfrutach, cytrynach), owocach dzikiej róży, porzeczkach czy natce pietruszki. Witamina D to witamina, która reguluje poziom wapnia i fosforu we krwi i jest niezbędna do ich prawidłowego wchłaniania. Witamina D wpływa także na odporność organizmu i zapobiega stanom zapalnym dziąseł. Naturalnym źródłem witaminy D jest światło słoneczne, dlatego warto korzystać z niego zwłaszcza latem. Witaminę D znajdziemy także w tłustych rybach morskich (łososiu, makreli, śledziu), oleju rybnym i maśle. Fosfor to minerał, który razem z wapniem bierze udział w mineralizacji zębów. Fosfor jest także ważny dla prawidłowego funkcjonowania układu nerwowego i mięśniowego. Fosfor znajdziemy w produktach zbożowych (chlebie pełnoziarnistym, płatkach owsianych), orzechach, nasionach, mięsie drobiowym i jajach.

*Na szczególną uwagę zasługują również probiotyki i polifenole* -mówi dr. Romana Markiewicz-Piotrowska, z kliniki Piotrowscy & Bejnarowicz Stomatologia Mikroskopowa. *Probiotyki – to żywe mikroorganizmy, które korzystnie wpływają na florę bakteryjną jamy ustnej i jelit. Probiotyki hamują rozwój bakterii próchnicotwórczych i wspomagają układ odpornościowy. Probiotyki znajdziemy w produktach fermentowanych, takich jak jogurty naturalne, kefiry, kiszonki, kombucha czy kimchi.* Natomiast *polifenole – to związki roślinne o działaniu antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym. Polifenole hamują rozwój bakterii próchnicotwórczych i zapobiegają powstawaniu płytki nazębnej. Polifenole znajdziemy w produktach takich jak kawa, herbata, owoce jagodowe, jabłka, warzywa, oliwki i kakao. –* tłumaczy stomatolog.

**Kolorowe przepisy - zielony, różowy i żółty – zęby to lubią**

Poniżej trzy kolorowe przepisy na letnie koktajle dla zdrowych zębów, zielony, różowy i żółty, które warto wypróbować dla zdrowia smaku i letniego orzeźwienia.

1.  **Na zielono - Koktajl z jarmużem i kiwi**

Koktajl z jarmużem i kiwi to świetny sposób na dostarczenie organizmowi wapnia, witaminy C i polifenoli. Jarmuż jest bogaty w wapń i żelazo, a kiwi zawiera dużo witaminy C i kwasu foliowego. Mleko roślinne dostarcza białka roślinnego i nienasyconych kwasów tłuszczowych. Miód lub syrop klonowy dodadzą koktajlowi słodyczy i dodatkowych antyoksydantów.

**Składniki:**

- 1 szklanka mleka roślinnego (np. migdałowego, owsianego)

- 1 garść jarmużu

- 2 kiwi

- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego (opcjonalnie)

**Sposób przygotowania:** Umyj jarmuż i kiwi. Obierz kiwi i pokrój na kawałki. Wszystkie składniki wrzuć do blendera i zmiksuj na gładką masę. Przelej koktajl do szklanki i podawaj od razu lub schłodź w lodówce.

1.  **Na różowo - Koktajl truskawkowo-miętowy z kefirem**

Truskawki to pyszne owoce sezonowe, które mają wiele zalet dla zdrowia zębów. Zawierają dużo witaminy C, która wzmacnia dziąsła i zapobiega krwawieniu. Zawierają też kwas elagowy, który hamuje rozwój bakterii próchnicotwórczych. Mięta to aromatyczna roślina, która ma działanie antybakteryjne i odświeża oddech. Kefir to produkt fermentowany, który dostarcza wapnia, fosforu i probiotyków.

**Składniki:**

- 300 g truskawek

- 300 ml kefiru

- kilka listków świeżej mięty

- opcjonalnie: miód lub ksylitol do słodzenia

**Sposób przygotowania:**

Truskawki umyć, usunąć szypułki i pokroić na mniejsze kawałki. Miętę umyć i osuszyć. Wszystkie składniki wrzucić do blendera i zmiksować na gładką masę. Jeśli koktajl jest za kwaśny, dodać trochę miodu lub ksylitolu do smaku. Przełożyć do szklanek i podawać schłodzone.

1.  **Na żółto - Koktajl ananasowo-kokosowy z mlekiem sojowym**

Ananas to egzotyczny owoc, który ma wiele korzyści dla zdrowia zębów. Zawiera bromelainę, enzym, który rozpuszcza płytkę nazębną i zapobiega odkładaniu się kamienia. Zawiera też witaminę C i kwas cytrynowy, które wzmacniają szkliwo i zapobiegają próchnicy. Mleko kokosowe to roślinne źródło tłuszczów nasyconych, które mają działanie antybakteryjne i przeciwzapalne. Mleko sojowe to roślinne źródło wapnia i fosforu, które są niezbędne dla mineralizacji zębów.

**Składniki:**

- 200 g ananasa

- 200 ml mleka kokosowego

- 200 ml mleka sojowego

- opcjonalnie: miód lub ksylitol do słodzenia

**Sposób przygotowania:** Ananasa obrać i pokroić na kawałki. Wszystkie składniki wrzucić do blendera i zmiksować na gładką masę. Jeśli koktajl jest za kwaśny, dodać trochę miodu lub ksylitolu do smaku. Przełożyć do szklanek i podawać schłodzone.

Warto mieć na uwadze, że koktajle i smoothies zawierają często dużo cukru i kwasów, które mogą osłabiać szkliwo i sprzyjać próchnicy. Dlatego trzeba kontrolować częstotliwość picia takich napojów, przygotowywać je samemu, wybierać te z naturalnych składników, a także dbać odpowiednio o higienę. Na przykład picie przez słomkę, to jeden ze sposobów na ochronę zębów przed szkodliwym działaniem koktajli. *Higiena to podstawa, to właśnie o niej należy pamiętać* *w trakcie i po wypiciu koktajlu -* mówi dr. Romana Markiewicz-Piotrowska, z kliniki Piotrowscy & Bejnarowicz Stomatologia Mikroskopowa. *Aby uniknąć nadmiernego kontaktu z zębami, koktajle i smoothie należy pić przez słomkę, a najlepiej popijać dodatkowo wodą, która pomoże spłukać resztki i zneutralizować pH w jamie ustnej. Niewskazane jest także mycie zębów zaraz po wypiciu koktajlu lub smoothie. Mycie zębów tuż po spożyciu kwaśnych napojów może uszkodzić szkliwo, które staje się słabsze i podatne na ścieranie. Po wypiciu koktajlu lub smoothie, trzeba odczekać ok. 30 min, a następnie umyć zęby pastą z fluorem, która pomoże odbudować szkliwo i zapobiec próchnicy. –* dodaje dentystka.

Więcej o zdrowych zębach na piotrowscybejnarowicz.pl