

产品摄影 珠宝首饰饰品 食品摄影 商业摄影

产品名称	产品摄影 珠宝首饰饰品 食品摄影 商业摄影
公司名称	深圳市凡风文化传播有限公司
价格	15.00/张
规格参数	
公司地址	深圳市龙华新区民治大道牛栏前民治商会大厦B8007
联系电话	0755-22969900

产品详情

1岁左右的宝宝开始长牙，2.5岁左右长齐，6岁开始换牙，变成恒牙，很多妈妈认为乳牙不重视，常常忽视对乳牙的保护。其实，乳牙不仅影响宝宝的咀嚼、发音和面容外观，还会影响恒牙的萌出。因此，保护宝宝的牙齿，要从乳牙开始，除了从小培养宝宝良好的刷牙、漱口习惯，妈妈们还可通过饮食达到护齿的效果。吃什么食物对BB的牙齿好呢？凡风创意摄影给大家介绍一下吧！

1、芹菜、胡萝卜等清爽咀嚼蔬菜，清洁牙齿残留物 由于宝宝不及时刷牙或刷牙不当，口腔中容易有残留物。众所周知，芹菜是天然牙刷。芹菜中含有大量的粗纤维，在咀嚼时，粗纤维通过对牙面的机械性摩擦清洗，可以擦去黏附在牙齿表面的细菌和残渣，而且你越费劲咀嚼就越能刺激唾液腺分泌，达到清洁目的。同时，生胡萝卜、花椰菜、豌豆等口感清脆的蔬菜，跟芹菜一样，是宝宝的“咀嚼食物”，它们可以清洁牙齿和牙龈。最好慢慢咀嚼，且让每个牙齿都能参与进来。

2、坚果、芝麻、植物油，强健牙齿、巩固牙釉质 使宝宝拥有坚固、硬朗的牙齿是每一个父母的愿望，就像广告里说得那样，想吃就吃。经常让宝宝吃坚果、芝麻、南瓜子和植物种子吧，里面含有的天然脂肪，能够强健牙釉质，让牙齿更加坚固。另外，深圳凡风创意摄影提醒食用植物油能在牙齿表面形成疏水层，保护牙齿，防止牙齿溶解。常食蔬菜，也能使牙齿中钼元素增加，增强牙齿的硬度和牢固度。3、枸杞、大枣和动物肝脏，以内养外，增强牙齿抵抗力 中医认为：“肾主骨，生髓。齿为骨之余。”研究表明，枸杞子不仅有补益气坚筋骨之效，还能促进牙周膜或纤维细胞增殖及附着的作用，增强宝宝牙齿抵抗力。而大枣中提取分离的乌苏酸和夹竹桃酸能控制蛀齿菌产生酶，动物肝脏中的铁和锌也能抑制细菌产酸，不破坏口腔菌的菌系平衡，使宝宝的牙齿有天然的保护层。4、食醋、牛奶、酸奶等，改变口腔PH值预防龋齿 损坏牙齿的最大敌人是常吃糖分高的食物，如汽水、糖水、巧克力、蛋糕及蜜饯凉果等，宝宝若经常吃而又不及时漱口，会使口腔里的酸度增加，使牙齿脱钙、溶解，形成龋齿。凡风创意摄影建议BB们可以适量吃些食醋，可减少细菌的营养来源，改变口腔的pH值，破坏细菌生长。另外牛奶、酸奶或奶酪等奶制品含有丰富的钙质、维生素D和双膦酸盐，有效提升口腔中的pH值，降低口腔酸性，大大降低蛀牙的几率。

5、瓜果、绿叶蔬菜、葱姜蒜等，消灭牙齿内细菌 宝宝牙齿脆弱，抵抗力弱，口腔中容易滋生各种细菌，引发牙龈炎、牙菌斑等。绿叶蔬菜、草莓、猕猴桃、哈密瓜等蔬菜瓜果含有丰富的维生素C，多吃此类食物，不仅可以消灭细菌，还会促进牙龈所需胶原蛋白的生成，使牙龈更健康。葱姜蒜，包括洋葱、芥末等刺激性食物，是烹调中必不可少得，对牙齿也十分有益，能抑菌杀菌，保持口腔和牙齿的健康；另外香菇中所含的香菇多糖可以抑制口中的细菌，使其不能制造牙菌斑，有效保护宝宝的牙齿。深圳凡风创意摄影，关注孩子成长的每一步。