

Ces aliments qui jaunissent vos dents (et alternatives)

Saviez-vous que certains aliments et boissons ternissent vos dents , tandis que d'autres les font briller ?

Le thé et vos dents



Le [thé](#) est une boisson saine, mais ce n'est peut-être pas le meilleur choix pour garder vos dents blanches.

Les dentistes disent que l'infusion - en particulier la variété noire de base - peut causer plus de taches que le café.

Les [tisanes](#) et les tisanes blanches peuvent user le revêtement extérieur de vos dents, appelé émail, et provoquer également des taches.

Sauces et teintures



Elles peuvent être savoureuses, mais les sauces profondément colorées - pensez au soja, à la tomate et au curry - provoquent également des taches.

Passez aux sauces de couleur claire ou crémeuses, puis brossez et rincez peu de temps après avoir mangé.

Boissons pour sportifs



Les aliments et boissons acides peuvent également affecter les dents. Les boissons sportives ou énergétiques peuvent éroder l'émail et provoquer des taches.

Il est préférable de boire de l'eau pendant les séances d'entraînement.

Vin et dents blanches



Si un aliment ou une boisson peut tacher une nappe, il peut tacher vos dents.

Il n'est pas surprenant que le vin rouge, une boisson acide connue pour sa couleur sombre et riche, décolore les dents.

Mais le vin blanc, qui est encore plus acide, peut également le faire.

Fruits et baies



Les myrtilles, les mûres, les cerises, les grenades et d'autres fruits vigoureux peuvent tacher vos dents.

Il en va de même pour les jus et les tartes qui en sont faits.

Les fruits plus pâles, comme les raisins blancs et les canneberges blanches, sont moins susceptibles de provoquer des taches.

Mais ils contiennent de l'acide qui peut ramollir ou affaiblir [l'émail](#).

Soda, cola et autres boissons gazeuses



Vous cherchez une raison de faire des économies ?

Grâce aux acides et aux colorants, ces boissons - même de couleur claire - peuvent entraîner de graves taches.

De plus, les produits chimiques qui ajoutent de la saveur peuvent aussi ronger votre émail.

Bonbons et sucreries



Si votre bonbon préféré - comme un bonbon dur, un chewing-gum ou une sucette glacée - fait changer la couleur de votre langue, il peut aussi tacher vos dents.

La bonne nouvelle est qu'à moins que vous ne mangiez souvent ces friandises, elles ne feront probablement pas beaucoup de mal.

Réduire les taches



Vous ne voudrez peut-être pas éliminer de votre alimentation tous les aliments et boissons qui tachent les dents.

Beaucoup d'entre eux - comme les myrtilles, les mûres et la sauce tomate - sont riches en antioxydants.

Alors continuez à en manger, mais allez-y doucement ou optez pour d'autres aliments, comme le chou-fleur, les pommes, les pamplemousses et le melon.

Utilisez une paille



Sirotez des boissons tachantes comme les sodas, les jus et [le thé glacé](#) à l'aide d'une paille.

Cela devrait éloigner le liquide de vos dents.

Avalez rapidement

Ne laissez pas les aliments et les boissons tachantes s'attarder dans votre bouche.

Avalez-les. Mais quand il s'agit de nourriture, mâchez bien et n'avalez pas pour ne pas vous étouffer.

Rincer -- puis brosser -- après avoir mangé



Mettez de l'eau dans votre bouche juste après avoir mangé ou bu quelque chose qui peut tacher.

Attendez 30 minutes à une heure avant de vous brosser les dents après avoir mangé quelque chose d'acide - si vous le faites plus tôt, vous risquez de blesser l'émail de vos dents.

Si vous ne pouvez pas atteindre votre brosse à dents, mâchez un morceau de chewing-gum sans sucre dès que vous avez mangé.

Un sourire éclatant



Dans l'Antiquité, les gens nettoyaient les morceaux de nourriture de leurs dents avec de fines brindilles qui étaient effilochées à la fin.

Aujourd'hui, nous avons tellement d'options, des remèdes maison aux tendances les plus récentes, qu'il peut être difficile de savoir ce qui fonctionne et ce qui peut faire plus de mal que de bien.