

# Ces alternatives au café qui ne jaunissent pas vos dents

Il est devenu normal de commencer la journée avec une tasse de café chaud, et même si le café avec modération a des effets bénéfiques sur la santé, il fait toujours un certain nombre sur vos blancs nacrés.

Heureusement, il existe des alternatives qui n'ont pas le même effet, et même si elles n'ont pas le goût de votre tasse du matin, elles sont chaudes et agréables à siroter.

**Essayez ces options pour garder vos matins agréables et votre sourire éclatant.**



*Il existe des alternatives naturelles pour garder vos dents blanches*

**Thé blanc** - Bien que les variétés noires et vertes aient des pouvoirs antioxydants, elles peuvent toujours tacher les dents. Les dents sont plus tolérantes au [thé blanc](#), qui provient de la même plante que le [thé vert](#), mais est peu traité.

Cela signifie que la plupart des avantages sains sont préservés dans le thé. Votre [café](#) local propose généralement une variété de tous les [types de thé](#), y compris la variété blanche. La recherche montre que le thé aide à prévenir les caries et les maladies des gencives.



*Yerba mate de granularité différents*

**Yerba Mate** - [Yerba Mate](#) est un thé riche en antioxydants cultivé en Amérique du Sud. Il est naturellement caféiné et est composé de feuilles de houx provenant de la forêt tropicale sud-américaine. Il est fort, comme le café, mais plein d'antioxydants et rappelle légèrement le chocolat.



*Le Rooibos se savoure aussi glacé*

**Tisane Rooibos** - [Rooibos](#) a été appelé le thé des buveurs de café, car il a une saveur de noisette. C'est techniquement une tisane et non un thé, donc il n'a pas les mêmes ingrédients qui tachent les dents que beaucoup de thé; et il aura un très faible potentiel de coloration et c'est toujours une boisson chaude et agréable à siroter.

Plus nos dents entrent en contact avec des aliments et des boissons à coloration foncée, plus elles sont susceptibles de se tacher.

Si abandonner complètement le café vous semble trop ambitieux, vous pouvez toujours essayer de le boire avec une paille.

Le problème est qu'il y aura un peu de goût plastique à votre café.

**Quelle que soit l'option choisie, se brosser les dents et utiliser le fil dentaire tous les jours est la meilleure façon de garder vos dents et vos gencives en bonne santé. Consultez votre dentiste pour connaître les aliments et les boissons les plus adaptés à vos dents.**