

## ผักผลไม้พอกฟันให้ขาวสะอาดได้

🕒 **นำเสนอเมื่อ** 19 ก.พ. 2552

**โชคดีที่ธรรมชาติได้มอบสิ่งวิเศษสุดที่แสนธรรมดาเอาไว้ให้เรา...คือ พืชผัก ผลไม้ ที่องงามขึ้นมาจากผืนดินนั่นเอง จะมีอะไรบ้างไปดูกันเลย**

**แอปเปิ้ล ขึ้นฉ่ายฝรั่ง แครอท และผักผลไม้สดอื่นๆ** อีกหลายชนิด ที่เราจะต้องเคี้ยวมากๆ เวลากิน สามารถทำหน้าที่ได้ดีราวกับผงซักฟอกทีเดียว ทั้งยังมีคุณสมบัติบางประการที่ช่วยให้ฟันดูขาวขึ้นอย่างเป็นธรรมชาติอีกด้วย

**ส่วน ผักโขม ผักกาดหอม และบร็อคโคลี่** ก็ช่วยป้องกันคราบไม่ให้เกาะติดได้ง่าย โดยการสร้างเยื่อบางๆ เคลือบผิวฟัน ซึ่งทำหน้าที่เสมือนเป็นเกราะชั้นนอกอีกที

นอกจากนี้ **สตรอว์เบอร์รี่** ก็นำมาใช้สีทำความสะอาดฟันได้อย่างอ่อนโยนราวกับยาสีฟัน ซึ่งมีคุณสมบัติช่วยพอกฟัน ทั้งยังขจัดคราบเหลืองของน้ำชา กาแฟ ได้ด้วย โดยบิบบผลสตรอว์เบอร์รี่สีแดงผลหอมหวานออก แลวนำเนื้อผลไม้นุ่มๆ นั้นขัดถูลงบนผิวฟันโดยตรง

ขอบคุณที่มา สนุกดอทคอม