

I cibi per gengive e denti sani

Nutrirsi nel modo giusto per lenire le infiammazioni.

Ci si può prendere cura della salute della propria bocca anche con una sana alimentazione.

Quando le gengive sono gonfie e doloranti è possibile cercare di lenire l'infiammazione anche attraverso una sana alimentazione. Visto che masticare può risultare difficile si può ricorrere a dei **centrifugati di frutta e verdura fresche**: infatti, le sostanze antiossidanti, come la vitamina C e la vitamina E, contenute in frutta e verdura aiutano a contrastare le infiammazioni.

Se non sapete da che parte incominciare per dei succhi o dei centrifugati vitaminici, ecco qualche idea del nostro blog:

[Centrifugato con arance, mela, kiwi e zenzero](#)

[Succo di carote e lime](#)

[Ginger fruit cocktail](#)

[Cocktail di melone e pesche](#)

[Cocktail di frutta, verdura e zenzero](#)

Sono utili anche **latte e yogurt arricchiti di probiotici, lievito di birra, lecitina di soia, pesce e legumi**: cibi ricchi di minerali come calcio, ferro e magnesio che favoriscono a mantenere denti e gengive in salute. Per dolcificare meglio sciroppo d'agave e d'acero al posto di zucchero e miele. È consigliabile evitare anche il consumo di alimenti difficili da digerire come salumi e formaggi grassi.