



A cenoura faz bem aos dentes?

Sim! A cenoura e outros vegetais, como a alface, o tomate ou os brócolos, são muito importantes. Se os incluíres nas tuas refeições principais e nos lanches estás a tornar os dentes e as gengivas mais saudáveis.

Estes alimentos são ricos em água, fibra, vitaminas e minerais.

Como demoram mais tempo a mastigar, produzes mais saliva.

A saliva é muito importante porque ajuda a limpar os dentes e a protegê-los das bactérias.