



Makanan yang manis-manis sering menjadi kambing hitam penyebab gigi sakit dan berlubang. Tapi ada beberapa makanan sehat yang justru bisa menjadi sahabat dan menyehatkan gigi. Apa saja?

Makanan tertentu seperti makanan manis dan bersoda dapat menjadi musuh bagi gigi. Semakin lama terpapar dan makin tinggi frekuensi makanan yang menjadi musuh gigi, maka akan semakin bahaya bagi gigi Anda.

Namun beberapa makanan tertentu justru baik untuk gigi, seperti dilansir [onlymyhealth](#)

1. Keju

Keju dapat menyeimbangkan pH dalam mulut, sehingga bisa menjadi alternatif sebagai hidangan penutup.

2. Teh hijau

Minuman yang dikenal dengan khasiat melangsingkan ini sangat dianjurkan oleh dokter gigi karena dapat membunuh kuman di dalam mulut, sehingga mencegah pembentukan plak dan kerusakan gigi.

3. Bawang merah

Bawang merah mengandung senyawa sulfur tertentu yang membuat salah satu anti bakteri alami paling kuat.

4. Daun mint

Daun mint baik untuk mulut karena dapat membantu melawan bau mulut.

5. Biji wijen

Biji wijen mengandung kalsium tinggi dan dapat meningkatkan kesehatan gigi Anda.

6. Air putih

Cukup minum air putih dapat membuat tubuh tetap terhidrasi dan juga merangsang sekresi air liur. Minum air putih juga membantu mencuci partikel makanan yang jauh terjebak di gigi.