

إن تناول نظام غذائي غني بفيتامين C يمكن أن يساعد في الوقاية من أمراض اللثة. إذا كان نظامك الغذائي يفتقر إلى بعض العناصر الغذائية، فقد يكون من الصعب على الأنسجة الموجودة في فمك مقاومة العدوى. ولذلك فإن الاستشارة الغذائية لها أهمية قصوى. المشروبات السكرية والحلوى والكربوهيدرات عالية المعالجة يمكن أن تسبب تسوس الأسنان لأن البكتيريا الموجودة في الفم تحولها إلى حمض يؤدي إلى تآكل مينا القدم. النظام الغذائي الذي يفتقر إلى العناصر الغذائية الأساسية يمكن أن يساهم أيضاً في ذلك. النظام الغذائي الذي يفتقر إلى العناصر الغذائية الأساسية يمكن أن يسبب تسوس الأسنان.