Vitamin untuk Kesehatan Gusi : Nutrisi Penting yang Sering Diabaikan Banyak Orang

Prolite – Banyak orang fokus menjaga kesehatan gigi, tetapi sering lupa bahwa gusi juga memiliki peran yang sangat penting dalam kesehatan mulut. Gusi yang sehat membantu menopang gigi agar tetap kuat dan mencegah berbagai masalah seperti peradangan, gusi berdarah, hingga penyakit periodontal.

Menariknya, kesehatan gusi tidak hanya dipengaruhi oleh kebiasaan menyikat gigi atau menggunakan benang gigi saja. Asupan nutrisi, terutama vitamin tertentu, juga memiliki peran besar dalam menjaga jaringan gusi tetap kuat dan sehat.

Sejumlah penelitian terbaru dalam bidang kesehatan gigi menunjukkan bahwa kekurangan vitamin tertentu dapat meningkatkan risiko peradangan gusi, gusi mudah berdarah, bahkan mempercepat kerusakan jaringan penyangga gigi.

Baca Juga:Apa Itu Influenza A ? Kenali 6 Gejala dan Pencegahannya

Lalu, vitamin apa saja yang sebenarnya dibutuhkan untuk menjaga kesehatan gusi? Mari kita bahas satu per satu.

Peran Vitamin C dalam Kesehatan Gusi

Vitamin untuk Kesehatan Gusi : Nutrisi Penting yang Sering Diabaikan Banyak Orang

Baca Selanjutnya
Apakah Mimpi Mencerminkan Kondisi Mental Kita? Ini Penjelasan Psikologi