خلطات تبييض الأسنان في المنزل

تسعى أغلبية السيدات الى تحقيق الثقة بالنفس الكبيرة لدى الإبتسامة ، التي هي أسهل طريقة للوصةل لقلب الآخرين. لا تكتمل الإبتسامة المثالية بدون أسنان بيضاء وصحية ، والتي يؤثر عليها العديد من العوامل من اهمال التنظيف والتدخين والإكثار من شرب القهوة والعديد غيرها لتصبح صفراء اللون.

ويوجد العديد من الوسائل الطبية الحديثة التي تعمل على تبييض الأسنان ومن بينها تبييض الأسنان باستخدام الليزر ، لكن هذه التقنيات الحديثة تعتبر مكلفة وتعتمد على جلسات قد تستمر لأكثر من مرة . لذلك ، يمكنك اللجوء الى خلطات تبييض الأسنان في المنزل للحصول على أسنان نظيفة وصحية وبيضاء بكل سهولة.

نصائح تبييض الأسنان في المنزل :

- اغسلي أسنانك بعد تناول كل وجبة طعام.
- احرصي على زيارة طبيب الأسنان كل 6 أشهر.
- غيري فرشاة أسنانك والمعجون كل 3 أشهر.
- الجئي الى استخدام السواك من أجل التخلص من بقايا الطعام.
- ابتعدي عن التدخين وعن شرب القهوة والشاي بكثرة.

خلطات تبييض الأسنان في المنزل :

1. **زيت الزيتون**

لإستخدام زيت الزيتون في تبييض الأسنان عليك تغميس قطعة قطن بالزيت وتمريرها على الأسنان لبضع دقائق . فيعمل هذا الزيت على ازالة الإصفرار من الأسنان ويقوي اللثة ويمنع نزيفها.

كرري هذه العملية 3 مرات في الأسبوع.

2. **قشور البرتقال**

عليك فرك أسنانك بالجزء الداخلي لقشر البرتقال لمدة 3 دقائق فقط ، الطريقة التي تعمل على تنظيف الأسنان بكل سهولة.

3. **النعناع**

يحتوي النعناع على زيوت طبيعية بإمكانها تبييض الأسنان طبيعيًا كما يعمل على انعاش الفم والقضاء على الروائح الكريهة . عليك فقط وضع فرك اسنانك يوميًا بأوراق النعناع الجافة.

4. **الفراولة**

تحتوي الفراولة على خمائر طبيعية ، التي تعمل على تبييض الأسنان ومنع ظهور الاصفرار . فقط قومي بهرس بضع حبات من الفراولة ثم طبقيها على أسنانك بإصبعك أو بالفرشاة واتركيها لمدة عشر دقائق ومن بعدها اغسليها بالماء.

كرري هذه العملية مرة في الأسبوع.

5. **عصير الليمون وبيكربونات الصوديوم**

لتحضير هذه الخلطة عليك مزج ملعقة كبيرة من عصير الليمون مع كمية صغيرة من كربونات الصوديوم . افركي أسنانك بالمزيج واتركيه لبضعة دقائق فقط.

كرري هذه العملية 3 مرات في الأسبوع وسوف تلاحظي الفرق مع الوقت.

6. **الكركم**

افركي أسنانك بمعجون الأسنان ثم طبقي عليها الكركم بواسطة فرشاة الأسنان واتركيه لمدة قصيرة.

كرري هذه العملية 3 مرات في اليوم ، وستحصلي على أسنان نظيفة وبيضاء مع الوقت.

7. **الملح**

يمكنكِ استخدام الملح من أجل تقوية طبقات الأسنان وأيضًا التخلص من المواد الدهنية المتراكمة عليها. كل ما عليكِ فعله هو أن تقومي بغمس فرشاة الأسنان بالملح ووضع القليل من المياه ثم افركي أسنانك به.

كرري هذه الطريقة يوميًا ولمدة أسبوع على الأقل وسوف تلاحظي الفرق.

8. **الميرمية**

في وعاء ، ضعي أوراق الميرمية مع ملعقة من الملح بالفرن المحمى على درجة حرارة دافئة ، للحصول على عجينة صلبة. افركي أسنانك يوميًا بهذه العجينة للتخلص من أصفرار الأسنان تمامًا.

9. **الفحم**

قومي بطحن مكعبات الفحم لتصبح ناعمة جدًا. اضيفي بضع قطرت من عصير الليمون الى الفحم وافكري أسنانك بالمزيج يوميًا.

10. **قشر الموز**

تحتوي قشرة الموز على معادن أساسية تخترق الأسنان وبالتالي تعمل على تبييضها. كل ما عليك فعله هو فرك أسنانك بقشرة موز لمدة 15 دقيقة ومن بعدها تنظيفها بواسطة معجون الأسنان.

كرري هذه الطريقة مرتين في الأسبوع وسوف تلاحظين الفرق بسرعة.