

# علاجات منزلية طبيعية لتبييض الأسنان

تعتبر الإبتسامة سر جمال المكياج المتكامل، ولا يمكن أن تكون الإبتسامة مثالية إن لم تكن الأسنان نظيفة وناصعة البياض. فتعد الأسنان من أوّ الأشياء التي يلاحظها الناس عند النظر إليك.

وتعد الأسنان علامة تدل على الصحة والثقة بالنفس والجمال. لذا، عندما تريدین ترك إنطباع أول ساحر ومميّز ويجذب القلوب، فعليك بالتأكيد أن ترسلي علامة جيّدة وتبرزي أنّك تهتمين بنظافتك وجمالك على كافة الأصعدة.

يوجد العديد من المستحضرات الطبية الجمالية التي تساعدك على تبييض الأسنان بطريقة فعالة ومضمونة أو يمكنك اللجوء الى تقنية تبييض الأسنان بواسطة الليزر، التي لا تستغرق وقتًا طويلًا وتقدّم مفعول سحري، أو يمكن إستخدام وصفات طبية منزلية.

## إختاري هذه العلاجات لتبييض الأسنان:

- قومي بفرك أسنانك بالفراولة، أو ربما إصنعي معجون أسنان من الفراولة.
- اخلطي البيكنج باودر مع الماء والملح وإفركي أسنانك بهذا المعجون.
- إفركي التفاح أو الجزر أو الكرفس على أسنانك، هذه العناصر تزيل البقع عن الأسنان بشكل عضوي.
- استخدمي قشة لدى شرب الشاي والقهوة والمشروبات الغازية، للتخفيف من الكمية التي تلمس مينا الأسنان.

بعد الإنتهاء من العناية بالأسنان وتبييضها، تظهر نتائج فورية ورائعة، فيجب المحافظة على هذه النتيجة، من خلال إتباع الخطوات التالية:

- الإهتمام بنظافة الأسنان وتنظيفها بفرشاة طبية ومعجون أسنان مناسب، مرتين يوميًا .
- الإقلاع عن التدخين والحد من شرب الشاي والقهوة.
- إستخدام اللصقات أو البودرة المبيضة للمحافظة على بياض الأسنان.

▪ الحرص على شرب كمية جيدة من الماء.