أسرار إبتسامة هوليوود

يحلم العديد من الأشخاص بالحصول على ابتسامة هوليوود البراقة، لكن مع الأسف ليس من السهل الحصول عليها، حتى مع لجوء البعض إلى تبييض الأسنان بالليزر والذي يكلف مبالغ طائلة، وقد يؤدي إلى مشاكل في مينا الأسنان تسبب آلاما حادة.

ولتلافي ذلك، ينصح أطباء الأسنان بالمحافظة على اسنان بيضاء بالطرق الطبيعية، نتعرف اليها معا في هذا المقال:

1- صودا الخبز

تعتبر صودا الخبز أو البيكربونات مبيضا سحريا للأسنان وذلك بفضل خصائصها المؤكسدة، حتى إنه تتم إضافتها إلى تركيبة معجون الأسنان.

وتستخدم عن طريق خلط ¼ ملعقة صغيرة من صودا الخبز مع الماء ثم وضع الخليط على الأسنان وتنظيف الأسنان بقوة باستخدام فرشاة الأسنان. ومع الإستخدام المستمر ستبدو اسنانك أكثر بياضا.

2- الفراولة

تحتوي الفراولة على كميات كبيرة من حمض الماليك وهو مطهر طبيعي يساعد على تبييض الأسنان.

3- المياه المالحة الدافئة

يساعد الملح في تبييض الأسنان بشكل طبيعي والمحافظة على اللثة أيضا، وذلك بفضل خصائصه المضادة للجراثيم. أخلط ملعقة صغيرة من الملح في كوب من الماء الدافئ واستخدامه بمثابة غسول للفم، يمنحك أفضل النتائج.

4- تناول الأطعمة البيضاء

للمحافظة على بياض أسنانك، عليك تناول الدجاج، الأرز والأسماك مع تجنب تناول الأطعمة ذات الألوان الصباغية مثل الشمندرن التوت البري، الجزر والأطعمة الهندية والصينية والتي تحتوي على التوابل الملونة مثل الكركم وغيرها والتي تصبغ الأسنان.

5- التفاح

يعتبر التفاح من أفضل الأطعمة الطبيعية لتطهير الأسنان، فأنسجة التفاح تساعد على فرك طبقة البلاك، والتي تتكون على الأسنان والتخلص منها، كما يحتوي أيضا على حمض الماليك مثل الفراولة.

6- شرب الماء والحليب

يساعد الكالسيوم الموجود في الحليب على تقوية مينا الأسنان وكذلك عظام الفك، بينما الماء فهو مطهر طبيعي يحافظ على الأسنان.

7- زيت جوز الهند

يعتبر استخدام زيت جوز الهند كغسول للفم من أنجح وسائل تبييض الأسنان الطبيعية، ويتلخص الأمر في المضمضة بملعقة كبيرة من زيت جوز الهند لمدة 15 دقيقة، الأمر الذي يعمل على إزالة البكتيريا والمساعدة في منع تكون البلاك والبقع على الأسنان.