العنايةٍ بصحة وبياض الأسنان طبيعيا

ان صحة الأسنان وبياضها تعكس صورة الجمال ولا تكمل الابتسامة الجميلة من دون أسنان نظيفة وصحية وبيضاء اللون.

يوجد الكثير من العوامل والعادات اليويمة التي تجعل الأسنان تتسخ وصفراء اللون وتؤدي الى امراض في اللثة وتسوس الأسنان وغيرها. فتنظيف الأسنان اليومي بالفرشاة ومعجون الأسنان ليس كفيلاً وحده على المحافظة على صحة الأسنان وبياضها. وبغير أدوية الأسنان المبيضة والليزر اذ يوجد الكثير من الخلطات الطبيعية المنزلية التي تساعد على حماية الأسنان من التسوس ومشاكل اللثة وتعمل على تبييضها أيضاً .

بالاضافة الى ذلك، ينصح بتناول الأطعمة التي تساعد على الحفاظ على صحة وبياض الأسنان وأهمها: التفاح والفراولة والموز والحمضيات على أنواعها والخضار الورقية. هذه الأطعمة هي غنية بالفيتامينات والمعادن والبوتاسيوم والحديد والفسفور والكالسيوم والمغنيسيوم، التي تعمل على تقوية الأسنان والمحافظة على صحتها.

أبرز الخلطات الطبيعية لتبييض الأسنان:

الميرمية والملح: تخلط أوراق الميرمية المطحونة مع الملح في وعاء حتى تصبح عجينة، ثم تخبز في الفرن حتى تصبح صلبة، ثم يتم فرمها حتى تصبح بودرة. تفرك الأسنان بهذه الخلطة يوميّاً للحصول على النتيجة المرغوبة .

النعناع: تخلط بودرة النعناع مع زيت الزيتون ويطبق هذا المزيج يومياً على الأسنان .

أوراق الغار: ينصح باستعمال أوراق الغار المطحونة وخلطها ومع قشر الليمون واستعمال هذه الخلطة لدهن الأسنان بها يومياً .

زيت الزيتون: تفرك الأسنان بزيت الزيتون بواسطة الفرشاة أو قطعة صغيرة من القطن.

خلطة عصير الليمون والملح: يخلط عصير الليمون مع القليل من الملح. تغسل الأسنان بشكل مستمر بهذه الخلطة.

قشر البرتقال أو الليمون : تفرك الأسنان بواسطة القشرة الداخلية من البرتقال أو الليمون لتبييض الأسنان.

خلطة بيكربونات الصودا: يخلط القليل من بيكربونات الصودا مع الماء جيداً. تغسل الأسنان يومياً بواسطة هذا المحلول، الذي يزيل البقع الصفراء والأوساخ عن الأسنان ويساعد في تبييضها.

العسل: يوضع القليل من العسل الطبيعي على الفرشاة وتفرك بها الأسنان مرة في الأسبوع، فيعمل العسل على تقوية صحة الأسنان أيضاً.

ماء الأكسجين: يمكن غسل الأسنان بماء الأكسجين كل فترة، ولكن الاكثار من استخدامه يؤذي الأسنان.