

# خلطات طبيعية منزلية لتبييض الأسنان

لا تكتمل الاطلالة المثالية والجمال من دون الابتسامة. وتكمن الابتسامة الجميلة والجذابة بأسنان نظيفة وناصعة البياض.

فهناك العديد من العوامل التي تؤدي الى اتساخ الأسنان واصفرارها بشكل يومي، على الرغم من تنظيف الأسنان بالفرشاة وبمعجون الأسنان، ومن أبرز هذه العوامل التي تؤثر على بياض الأسنان هي شرب القهوة والشاي والمشروبات الداكنة والمأكولات التي تترك بقع على الأسنان.

لذلك يسعى الشخص الى اللجوء الى أدوية الأسنان المبيضة أو لتبييض الأسنان بالليزر أو غيرها للمحافظة على جمال الأسنان والإبتسامة المشرقة. ولكن من جهة أخرى، يوجد العديد من المكونات المتوفرة في منزلك وخصوصاً في مطبخك تساعد على تبييض الأسنان بطريقة طبيعية وسهلة ومضمونة.

**اليك أبرز الخلطات الطبيعية السهلة والفعالة والتي يمكنك القيام بها في المنزل لتبييض الأسنان وازالة الاصفرار:**

## قشرة الموز

ان الموز وقشرة الموز عنصران غنيان بالفيتامين B والمعادن والمنغنيز والبوتاسيوم والمغنيسيوم ويحتويان على الألياف ومضادات للبكتيريا والبروتين والفطريات. فالمنغنيز والبوتاسيوم والمغنيسيوم والمعادن الموجودة في قشرة الموز والتي تمتصها الأسنان فهي تساعد على تبييض الأسنان.

عليك فرك أسنانك بطريقة لطيفة بقطعة من قشرة الموز ومن بعدها تنظيف الأسنان بالفرشاة ومعجون الأسنان. يجب اعادة هذه العملية مرتين في اليوم للحصول على النتيجة المرجوة بعد فترة.

## الفراولة

تحتوي فاكهة الفراولة على حمض الفوليك الذي يساعد على تبييض الأسنان من خلال ازالة الأوساخ والاصفرار عن الأسنان.

عليك مزج القليل من الفراولة المهروسة مع صودا الخبز، ثم تطبيق الخليط وفركه على الأسنان باستخدام الفرشاة. يترك الخليط على الأسنان لمدة خمس دقائق.

### **صودا الخبز والملح الخشن**

عليك خلط ملعقتين من صودا الخبز مع ملعقة ملح خشن في الماء الفاتر، حتى تشكل عجينة. تطبق هذه العجينة على الأسنان ثم تلف بورق الألومينيوم. تترك الخلطة لمدة ساعة على الأسنان ثم تنظف بمعجون الأسنان.